РЫБНЫЕ БЛЮДА В МУЛЬТИВАРКЕ

СЫТНО, ВКУСНО, ПОЛЕЗНО

Советы бабушки Агафьи

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В своей новой кулинарной книге наша прогрессивная бабушка Агафья собрала лучшие рецепты рыбных блюд, которые можно приготовить в мультиварке. Любая рыба, приготовленная в мультиварке, славится сочностью и насыщенным вкусом. Устройство кухонного прибора позволяет готовить рыбу на пару, в фольге, в рукаве, соусе, маринаде или собственном соку – все зависит от ваших предпочтений… Для приготовления блюд в этом чуде техники не требуется масло или другой жир, все это очень полезно для взрослых и малышей. Вас ждут лососина, жаренная в тесте, осетрина «Сен-Жермен», стерлядь с трюфелями или шампиньонами, горбуша со сметаной, форель на пару с клюквенным соусом и фрикасе из макрели. Все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или, наоборот, могут быть приготовлены в отложенное время, так что вам не придется есть повторно разогретый продукт. «Умная машина» высвобождает ваше время и готовит вкусные и полезные блюда, а вы тем временем можете заняться чем-то приятным и интересным. Приятного аппетита!

- Агафья Звонарева
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Рецепты блюд
    - ■ Горбуша
      - ■ Горбуша в специях
      - ■ Горбуша, запечённая с овощами
      - ■ Горбуша с рисом
      - ■ Горбуша со сметаной
      - ■ Горбуша с чесноком
      - ■ Горбуша на пару
      - ■ Голубцы из горбуши
      - ■ Горбуша, посыпанная сыром
    - ■ Камбала
      - ■ Камбала, шпигованная грибами
      - ■ Камбала в специях
      - ■ Камбала отварная с соусом луковым
      - ■ Камбала в суфле из сыра
    - ■ Кета
      - ■ Фаршированный кетой лимон
      - ■ Кета по-амурски
      - ■ Кета в тесте

- Кета на овощной подушке
- Кета в молоке

- Корюшка
  - Корюшка в кляре
  - Корюшка с соусом
- Лосось
  - Лосось на пару
  - Лосось под сырной корочкой
  - Котлеты из лосося
  - Лососина, жаренная в тесте
  - Рагу из лосося
  - Морская роза из лосося
  - Лосось с корнишонами
  - Лосось в томатном соусе
- Минтай
  - Минтай запеченный
  - Минтай с овощами
  - Минтай в сливках
  - Минтай с лимоном
  - Минтай в омлете
  - Минтай под овощной шубой
  - Минтай с кабачками
  - Минтай со шпинатом в омлете
  - Печеный минтай
  - Минтай, запеченный с шампиньонами
  - Минтай в тесте
  - Рулетики из минтая
- Окунь
  - Окунь морской, тушенный с огуречным рассолом
  - Макароны с окунем
  - Окунь морской, запеченный с грибами
  - Окунь, истомленный в томатном соке
  - Окунь
- Осетрина
  - Осетрина по-одесски
  - Осетрина по-русски
  - Осетрина по-романовски
  - Осетрина по-римски
  - Осетрина по-итальянски
  - Осетрина «Сен-Жермен»
  - Осетрина, запеченная с грибами
  - Осетрина по-огородничьи
  - Осетрина в тесте

- Гречка с осетриной
- Суфле из осетрины

- Сазан
  - Тушеный сазан с капустой
  - Сазан, тушенный с помидорами
  - Сазан в сыре
  - Картофель с сазаном
  - Сазан с укропом
- Семга
  - Макароны с семгой и помидорами
  - Семга с соусом из винограда
  - Семга под чесночным соусом
  - Семга в соусе из шпината
  - Семга в сливках
  - Семга под соусом из киви
  - Семга с куркумой
  - Семга с картофелем
  - Семга в фольге
  - Семга с овощами на пару
  - Семга с лимоном
  - Семга с орехами
  - Котлеты из семги
  - Семга в супе
  - Биточки из семги
  - Семга со сметаной
  - Конфи из семги
- Скумбрия
  - Суп со скумбрией
  - Скумбрия по-итальянски
  - Скумбрия, отваренная на чае
  - Копченая скумбрия
  - Скумбрия в рукаве
  - Скумбрия с лимоном в фольге
  - Скумбрия запеченная, по-болгарски
  - Скумбрия на пару
  - Скумбрия с зеленью
  - Скумбрия по-балкански
  - Скумбрия в кляре
- Сом
  - Сом с петрушкой
  - Котлеты из сома
  - Сом, запеченный в томатном соусе с грибами
- Стерлядь

- Стерлядь кольцом под соусом паровым
- Стерлядь с трюфелями или шампиньонами
- Стерлядь
- Стерляжья солянка
- Стерлядь в пергаменте

- Судак
  - Судак под маринадом
  - Судак, запеченный с картофелем под белым соусом
  - Судак, запеченный с макаронами под молочным соусом
  - Филе судака с черносливом
  - Судак, фаршированный целиком
  - Судак с грибами
  - Судак с грибным фаршем
  - Судак по-марсельски
  - Филе судака в белом вине
  - Судак со щавелем
  - Судак с яйцом
  - Судак, рубленный в сухарях
  - Соте из судака
- Тилапия
  - Тилапия, запеченная с овощами
  - Тилапия с овощами и травами
  - Суфле из тилапии
  - Тилапия с яблоками
- Треска
  - Треска, запеченная в майонезе, с салатом из зеленого лука
  - Треска, запеченная под луковым соусом с грибами
  - Треска, запеченная в белом соусе
  - Треска под маринадом
  - Треска с горошком
  - Треска на пару
  - Треска в вине
  - Треска в сметане
  - Хрaйме
  - Треска с медом
  - Треска с рисом
  - Треска в сыре
- Форель
  - Плов с форелью
  - Форель с сыром

- Форель с перцем
- Тушеная форель
- Форель на пару с клюквенным соусом
- Форель отварная
- Форель копченая
- Суп из форели
- Форель с имбирем
- Форель с приправой
- Форель в белом вине
- Форель с картошкой
- Форель фаршированная запеченная
- Форель, фаршированная гусиной печенкой

- Хек
  - Котлеты из хека
  - Хек под соусом
  - Хек с овощами
  - Тушеный хек
  - Хек в молоке
  - Хек в молоке с картофелем
  - Хек в овощах
  - Хек в томате
  - Хрустящий хек
- Щука
  - Щука, запеченная под сметанным соусом
  - Щука тушеная
  - Щука, тушенная с хреном
  - Щука по-английски
  - Щука «окольцованная»
  - Щука, запеченная с капустой
  - Щука по-еврейски
  - Пудинг по-еврейски
  - Щука острая
  - Щука с овощами
- Блюда из разной рыбы
  - Белуга в рассоле
  - Фрикасе из макрели
  - Карп по-нормандски
  - Макрель в форме
  - Карп отварной по-волжски
  - Жерех запеченный
  - Пеламида по-норвежски
  - Амур запеченный
  - Аргентина, запеченная с овощами
  - Зубатка по-датски

- Дорада в черной соли
- Макрурус, запеченный с морковью
- Клыкач в сметане с гречневой кашей
- Сиг, фаршированный корнишонами и луком
- Омар по-барселонски
- Кижуч на пару
- Тюлька в домашнем томатном соусе
- Мойва с картофелем, запеченная по-русски
- Сельдь тушеная «Тихоокеанская»
- Лещ
- Караси в сметане
- Палтус на пару
- Пангасиус с картошкой
- Кижуч в сметане
- Кефаль

- Блюда из смеси рыб
  - Белая рыба под розовым соусом с креветками
  - Террин из рыбы
  - Поджарка
  - Тушенка из рыбы
  - Паровые рыбные котлеты
  - Котлеты диетические
  - Рыба, запеченная по-московски
  - Рыба в соусе
  - Рыба, запеченная с картофелем
  - Рыба, запеченная под соусом
  - Рыба, запеченная с грибами
  - Рыба, запеченная с кизиловой подливкой
  - Рыба, запеченная со сметаной и яйцами
  - Рыба с мандаринами
  - Чаудер – густой суп
  - Рыбная солянка с корнишонами
  - Густой сливочный суп из рыбного ассорти и морепродуктов
  - Уха
  - Диетический рыбный суп с брокколи

Агафья Звонарева
Рыбные блюда в мультиварке. Сытно, вкусно, полезно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

Предисловие

Здоровый и сбалансированный рацион питания невозможно представить без рыбы, содержащей в своем составе легкоусвояемые белки. Йод, фосфор, кальций, цинк, селен и ряд других микроэлементов делают рыбу ценным продуктом, снабжающим человека легкодоступными минералами. Жирные сорта рыбы богаты полиненасыщенными жирными кислотами, очень полезными для организма человека любого возраста.

Любая рыба, приготовленная в мультиварке, славится сочностью и насыщенным вкусом. Устройство кухонного прибора позволяет готовить рыбу на пару, в фольге, в рукаве, соусе, маринаде или собственном соку – все зависит от ваших предпочтений.

Мультиварку часто называют многофункциональной кастрюлькой. С наличием этой чудо-техники на кухне, от хозяйки потребуется всего несколько минут для приготовления ингредиентов и закладывания их в чашу, а весь процесс готовки в большинстве рецептов мультиварка берет на себя.

Самый легкий и полезный способ – варка на пару. Для этого достаточно просто выложить рыбу в корзину пароварки и установить время приготовления 20–25 минут, в зависимости от толщины куска. В идеале рыбу на пару нужно готовить без соли и только потом посыпать морской солью или полить соевым соусом. Перед приготовлением на пару рыбу можно полить соком лимона или смазать сметаной.

Рыбу в мультиварке можно также припустить, потушить или запечь – все зависит от степени нагрева и количества влаги. Добавьте в рыбу, которую решили припустить с небольшим количеством воды или бульона, сметану или томатную пасту – получится соус.

Положите в чашу с рыбой овощи – получится полноценное блюдо с полезными овощами, приготовленными в щадящем режиме «Тушение». Пока готовится рыба в чаше мультиварки, в корзине пароварки могут свариться на пару любые овощи (цветная капуста, брокколи, картофель, кабачки) или крупы (рис, булгур или кус-кус) – это классическое блюдо-дуэт.

В мультиварке идеально получаются запеканки: выложите рыбу, овощи или крупы по вкусу и залейте яичной смесью.

Мультиварка – экономичный кухонный прибор.

Рецепты блюд

Горбуша

Горбуша в специях

Состав: *филе – 500 г, вода – 1 л, соль – 10 г, перец черный молотый – 10 г, сухие специи для рыбы – 15 г, (можно использовать тимьян, имбирь, базилик, розмарин).*

Можно нарезать рыбу на стейки, а можно разделать на филе. Рыбу помыть, подсушить бумажными полотенцами. Затем смешать соль, перец и сухие специи и натереть полученной смесью кусочки рыбы со всех сторон. Оставить минут на 30 мариноваться. В чашу мультиварки налить воды. Рыбу выложить в чашу для варки на пару. Выбрать режим «На пару» на 20 минут.

Горбуша, запечённая с овощами

Состав: *горбуша – 1 кг, сок лимонный – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., соль, перец черный, тимьян (сушеный) – 1 ч. ложка, сыр мягкий (тёртый) – 70 г, зелень (укроп или петрушка).*

Рыбу почистить от внутренностей, отрезать голову, хвост и плавники. Обсушить бумажным полотенцем. Разрезать рыбу на порционные кусочки. Далее порционные кусочки рыбы сбрызнуть лимонным соком, поперчить, посолить, посыпать тимьяном и подождать минут 20. Тем временем порезать лук полукольцами, морковь соломкой (можно потереть на тёрке). Перец порезать на 4 части, сложить их вместе и нарезать полосочками. Помидор порезать. Дно чаши мультиварки застелить фольгой (с бортиками). Смазать оливковым маслом. Выкладывать слоями: лук, морковь, перец сладкий, помидор. Сверху овощей выложить порционные кусочки рыбы. Фольгой накрыть рыбу с овощами. Закрыть крышку мультиварки и установить режим «Выпечка» на 50 минут.

Сыр натереть на крупной терке. За 7 минут до окончания приготовления открыть крышку мультиварки, развернуть фольгу и посыпать рыбу сыром. Накрыть крышкой и оставить готовиться до звукового сигнала, при этом фольгой уже не накрывать.

Горбуша с рисом

Состав: *горбуша – 1 шт., рис – 2 стакана, перец болгарский – 1 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень – 20 г, растительное масло – 50 мл, бульон или вода – 1 стакан.*

Нарезать горбушу на кусочки среднего размера. Оставить ее на отдельной тарелке и слегка присолить. После этого нарезать все овощи соломкой. Морковь лучше нашинковать на терке для корейских блюд. Нарезать зелень. После этого обжарить овощи в режиме «Жарка» за 10 минут. В мультиварку в первую очередь выложить рыбу, потом овощи, после чего рис и зелень. Залить все и выставить режим «Варка» на 20 минут. По окончании сверху можно присыпать зеленью петрушки и подавать со свежими овощами.

Горбуша со сметаной

Состав: *горбуша – 700 г, сметана – 4 ст. ложки, сыр – 100 г, соль – 15 г, перец черный молотый – 10 г, растительное масло – 1 ст. ложка.*

Рыбу почистить, помыть и нарезать на небольшие куски. Посолить и поперчить со всех сторон. Налить в мультиварку растительное масло, включить режим «Выпечка» и выложить кусочки рыбы. Обжарить рыбные кусочки со всех сторон. Жарить лучше не все кусочки сразу, а в два-три этапа. Выложить все обжаренные кусочки рыбы в чашу мультиварки и залить их сметаной. В режиме «Выпечка» готовить рыбу 30 минут. За 10 минут до окончания времени готовки рыбу можно посыпать тертым сыром.

Горбуша с чесноком

Состав: *филе горбуши – 500 г, картофель – 500 г, луковица – 2–3 шт., сметана – 100 мл, соль – 10 г, перец – 10 г, приправа для рыбы – 10 г, чеснок – 1–2 зубка.*

Картофель вымыть и очистить. Нарезать тонкими ломтиками и выложить на дно мультиварки. Посолить и поперчить по вкусу. Если картофель не используется, тогда сначала необходимо очистить и нарезать тонкими кольцами лук. Выложить его в чашу мультиварки и посолить по вкусу. Далее необходимо вымыть и

просушить рыбу. Рыбу нарезать средними кусочками и отправить в чашу мультварки. Посолить и поперчить по вкусу. При желании можно добавить специи для рыбы. Теперь осталось включить мультиварку на режим «Тушение» на 40 минут. Перед завершением процесса приготовления можно заняться соусом. Для этого необходимо очистить чеснок и выдавить его через пресс (можно натереть на терке). Соединить чеснок со сметаной, тщательно перемешать. Также можно добавить специи по вкусу. Добавить соус в мультиварку и тушить еще 10–15 минут до готовности. Рыба, затушенная в мультиварке, получается удивительно нежной и сочной.

Горбуша на пару

Состав: *горбуша – 1 шт., морковь – 1 шт., соль и приправы.*

Нарезать рыбу равномерными кусочками среднего размера, посолить и поперчить. По желанию можно сделать любой маринад для рыбы, например, лимонный сок. После этого нарезать морковь. Далее выложить в емкость для тушения рыбу и морковь. Включить режим «Варка» на 30 минут. Подавать рыбу можно в оригинальном виде или на подушке из зелени и с соусом. Лучше употребить блюдо в натуральном виде (на пару, без добавок и соусов).

Голубцы из горбуши

Состав: *рыба – 1 шт., капуста пекинская – 1 шт., яйцо – 1 шт., кальмар (для соуса) – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана (для соуса) – 150 мл, мука (для соуса) – 1 ст. ложка.*

Рыбу почистить, разделать, снять филе. Порезать тушку мелко, добавить мелко нашинкованную луковицу и яйцо, соль, перец.

Взять кочан пекинской капусты. Нижнюю часть отрезать, так как рыба готовится намного быстрей мяса, утолщенную часть немного срезать. В подготовленные листики завернуть начинку. Положить фарш и свернуть лист в трубочку. Потом сбоку пальцем загнуть края внутрь. Налить в чашу мультиварки растительное масло. Включить режим «Жарка» и готовить с открытой крышкой. Когда одна сторона подрумянилась, перевернуть голубцы и между ними насыпать нашинкованную луковицу. Потом крышку

закрыть и жарить минут 5. Когда лук поджарится, открыть крышку и вылить сметану, разведенную водой: к 1 стакану воды добавить половину стакана сметаны и 1 ст. ложку муки, перемешать. Эту смесь вылить в мультиварку. Накрыть крышкой и оставить еще на 5 минут. Программа остается «Жарка».

Нарезать мелко-мелко 1 тушку кальмара. Когда голубцы прокипели со сметаной 5 минут, засыпать кальмаров, перемешать, посолить, поперчить. После закладки кальмаров время готовки не должно превышать более трех минут. Иначе кальмар будет жесткий. Соус получается нежным и очень насыщенным. Подавать с рисом.

Горбуша, посыпанная сыром

Состав: *горбуша – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, твердый сыр – 200 г, соль, перец.*

Рыбу почистить, помыть, порезать на порционные куски. В миске смешать сметану и майонез. Выставить в мультиварке режим «Выпечка» на 60 минут. В чашу мультиварки налить масло, дать ему нагреться. Порционные куски рыбы готовить в мультиварке в режиме «Жарка» в течение 15 минут. После этого залить рыбу подготовленным сметанно-майонезным соусом. За 10 минут до окончания готовки посыпать натертым сыром.

Камбала

Камбала, шпигованная грибами

Состав: *камбала – 1 кг, грибы отварные – 1 стакан, маргарин (или сливочное масло) – 2 ст. ложки, сок лимонный (или уксус), вода, отвар рыбный, сметана – 2–3 ст. ложки, сухари молотые, соль.*

Рыбу очистить, удалить внутренности. Острым ножом сделать надрезы в рыбной мякоти и вложить в них грибы, нарезанные продолговаты ми кусочками. Рыбу внутри и сверху посыпать солью и сбрызнуть кислым соком. Если грибы останутся, то ими заполнить рыбу. Затем рыбу переложить в смазанную жиром чашу мультиварки, сверху положить кусочки масла и посыпать толчеными сухарями. Выбрать режим «Тушение» на 30 минут. На стол подать с отварным или жареным картофелем и зеленым салатом или салатом из огурцов. Соус приготовить из жидкости, оставшейся на сковороде после жаренья, добавив сметану и заправив солью и кислым соком.

Камбала в специях

Состав: *камбала – 500 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., сливочное масло – 30 г, вода – 1/3 стакана, соль – 2/3 ч. ложки, специи для рыбы – 0,5 ч. ложки.*

Камбалу почистить, удалить внутренности. Затем отрезать голову, плавники и хвост. Нарезать рыбу на кусочки. Посолить и посыпать специями. Почистить репчатый лук, нарезать полукольцами. Добавить в чашу мультиварки растительное масло и включить режим «Выпечка». Пассеровать лук 1–2 минуты. Почистить морковь и натереть на крупной терке, добавить к луку и обжаривать еще минуты 2–3. Вынуть из мультиварки половину обжаренных овощей, выложить на оставшиеся овощи кусочки камбалы. Прикрыть рыбу сверху той частью овощей, которую отложили. Добавить воду, кусочки сливочного масла и закрыть крышку мультиварки. Включить режим «Тушение» на 35 минут.

Камбала отварная с соусом луковым

Состав: *камбала – 500 г, морковь – 60 г, лук – 30 г, петрушка (корень), сельдерей (корень), луковый соус – 100 г, молоко, соль, перец, лавровый лист, картофель.*

Подготовленную камбалу положить в чашу мультиварки, сверху добавить репчатый лук, морковь, сельдерей, молоко, лавровый лист, корень петрушки, перец, соль, залить холодной водой и выставить режим «Варка» на 10–15 минут. После этого выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью, полить луковым соусом, на гарнир подать отварной картофель.

Камбала в суфле из сыра

Состав: *филе камбалы или палтуса – 1 кг, яичные желтки – 6 шт., яичные белки – 6 шт., швейцарский сыр – 150 г, сливочное масло – 120 г, соль, перец.*

Чистое филе камбалы без кожи и костей свернуть трубочкой, обвязать ниткой и обжарить в мультиварке при режиме «Жарка» в течение 5 минут в масле до полуготовности, поперчить, посолить. Сыр протереть через терку и перемешать с желтками яиц до однородной массы, смешать ее со взбитыми в пышную пену белками и выложить в чашу мультиварки поверх рыбы. Крышку не закрывать. Выставить режим «Жарка» на 20 минут. Готовое суфле должно быть пышным, с зажаренной корочкой.

Кета

Фаршированный кетой лимон

Состав: *кета (филе) – 150 г, лимон – 1 шт., орех мускатный – 1/3 ч. ложки, перец черный, соль, бульон (рыбный) – 2 стакана.*

Рыбу пропустить через мясорубку. Из лимона удалить мякоть, срезав крышечку и выдержав кожуру в кипятке 5 минут. Рыбу поперчить, посолить и добавить мускатный орех, пару капель лимонного сока, перемешать. Заполнить лимон полученной массой, завернуть в марлю. Опустить лимон в чашу мультиварки, залить рыбным бульоном и проварить 7–8 минут также в режиме «Варка». Затем охладить, освободить от марли, нарезать ломтиками. Можно оформить зеленью.

Кета по-амурски

Состав: *кета – 400 г, майонез – 150 г, яйцо куриное – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1/2 шт., соль, перец черный, масло растительное, лук зеленый.*

Рыбу нарезать кусочками. Налить в чашу растительное масло, выложить в мультиварку рыбу. Посолить и поперчить рыбу. Морковь натереть на терке и выложить по чуть-чуть сверху на рыбу. Лук нарезать пластинами поперек головки и выложить на каждый кусочек рыбы. Теперь смешать 3 яйца, пару капель лимонного сока и 150 г майонеза. Можно заменить на сметану, но тогда придется досаливать. Размешать до однородной массы и вылить аккуратно полученную смесь сверху рыбы. Сверху немного посыпать зеленым луком. Готовить в режиме «Выпечка» 20 минут с закрытой крышкой.

Кета в тесте

Состав: *филе – 400 г, зелень (укроп, петрушка, базилик) – 200 г, масло растительное – 200 мл, соль, специи, мука – 50 г, молоко – 50 мл, яйцо – 2 шт., сахар – 20 г.*

Замесить тесто: смешать просеянную муку, сахар, соль. Добавить молоко и желтки яиц. Отдельно хорошо взбить белки

яиц. Аккуратно вмешать их в тесто. Зелень измельчить. Рыбу нарезать брусочками вдоль волокон (это важно, если поперек – она будет рассыпаться). Рыбу посыпать солью, специями, обвалять в зелени, затем в муке. Включить мультиварку в режим «Жаркое», налить масло. Брусочки рыбы, обмакнув в тесто, быстро выкладывать в разогретое масло. Жарить 5–7 минут до золотистого цвета. Выложить рыбу на салфетку для удаления лишнего жира.

Кета на овощной подушке

Состав: *кета, стейк – 3 шт., фасоль стручковая – 150 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 2 шт., перец болгарский – 0,5 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, соус (гранатовый) – 1 ст. ложка, соль, перец черный.*

Стейки рыбы вымыть, посолить, поперчить. Морковь нарезать кружочками, лук – четвертькольцами, перец – полосками. На дно чаши выложить лук, морковь, перец и фасоль, слегка присолить. Сверху положить рыбу. Смешать масло, лимонный сок, гранатовый соус, перемешать. Залить рыбу и овощи получившимся соусом. Готовить в режиме «Тушение» 50 минут.

Кета в молоке

Состав: *рыба – 1 кг, молоко – 400 мл, лук репчатый – 200 г, сыр – 100 г, соль, перец черный молотый.*

Рыбу почистить, отрезать головы, плавники. Нарезать на порционные кусочки шириной 3–4 см. Почистить лук и нарезать полукольцами. Сыр натереть на терке. Выложить ингредиенты в чашу мультиварки слоями: лук, рыба, сыр, лук, рыба, сыр. Верхний слой можно сделать луковым. Рыбные слои солить и перчить. Можно добавить сухие травки. Залить все это молоком. Оно должно чуть-чуть покрывать верхний слой. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Тушение» на 1,5 часа.

Корюшка

Корюшка в кляре

Состав: *корюшка – 300 г, соль, перец, специи, мука – 3/4 стакана, яйцо – 1 шт., масло растительное – 5–6 ст. ложек.*

Корюшку промыть, просушить на бумажном полотенце. Маленькую рыбку чистить не надо, косточки у нее мягкие. Яйцо взбить венчиком в миске. В другой широкой миске смешать муку со специями для рыбы, перцем и солью. В мультиварку залить растительное масло. Корюшку обвалять сначала во взбитом яйце, потом в муке. Выложить корюшку в чашу мультиварки и включить режим «Жарка» на 20 минут. Через 10 минут перевернуть рыбку на другую сторону. Можно ставить и режим «Выпечка», при жарке температура выше. Подавать жареную корюшку с лимоном, вареным картофелем или овощами.

Корюшка с соусом

Состав: *корюшка – 500 г, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 30 г, мука пшеничная – 2 ст. ложки, творог (зернёный) – 250 г, молоко – 50 мл, соль, специи, лавровый лист – 1 шт., чеснок – 2 зубка, масло растительное (для смазывания чаши мультиварки) – 1 ст. ложка.*

Корюшку хорошо промыть, обсушить, оторвать головки и выпотрошить. Выложить рыбку в смазанную растительным маслом чашу мультиварки и положить сверху лавровый листик. Растопить в сковороде или сотейнике сливочное масло и припассеровать в нём нарезанный кубиками лук. Когда лук станет полупрозрачным, добавить к нему муку и обжарить до золотистого цвета. Зерненый творог смешать с молоком, чтобы получился объём 300 мл, и добавить к обжаренному луку. Тщательно перемешивая, на медленном огне довести соус до консистенции густой сметаны. И выложить в чашу мультиварки поверх рыбки, разровнять. Закрыть крышку, включить режим «Тушение» на 20 минут.

Лосось

Лосось на пару

Состав: *лосось (филе) – 100 г, шпинат – 0,5 пучка, яйцо перепелиное – 3 шт., сливки – 2 ст. ложки, соль, перец черный, масло сливочное (для смазки формочки), сок лимонный (по вкусу).*

Лосось нарезать пластами шириной около 1 см, выложить на решетку мультиварки рыбу. Поперчить и посолить по вкусу. Слегка сбрызнуть рыбу лимонным соком. Шпинат выложить на рыбу. Аккуратно добавить перепелиные яйца. Аккуратно слить сливки. Налить необходимое количество воды в чашу мультиварки, установить решетку с рыбой и установить режим «На пару» для рыбы на 15 минут. По истечении времени аккуратно достать формочки с рыбой. На гарнир подать вареный картофель.

Лосось под сырной корочкой

Состав: *лосось – 500 г, сметана – 3 ст. ложки, соль, перец душистый, чеснок – 1 зубок, сок имбиря – 1 ст. ложка, свекла – 300 г, редис, кабачок – 300 г, зелень, масло сливочное (с соком петрушки для украшения).*

В тарелке смешать смесь для маринада: сметаны 2 ст. ложки, сок имбиря 1 ст. ложку, зубчик чеснока, натертый на мелкой терке. Соль, черный молотый перец по вкусу. Этим маринадом смазать филе лосося. Положить на дно чаши мультиварки оба кусочка. Закрыть крышку мультиварки и выставить программу «Варка» на 15 минут. Через десять минут, не переворачивая рыбу, открыть крышку мультиварки и посыпать рыбу сверху натертым на мелкой терке пармезаном. Для крема из свеклы нужно ее отварить до мягкости, мелко порезать в чашу блендера, добавить 50 мл жирных сливок и соли по вкусу. Пробить до гладкости. Кабачок порезать тонко и обжарить на сухой сковородке-гриль. Рыбу выложить на середину большой тарелки и украсить свекольным кремом. Сверху положить 1 ч. ложки сметаны. Кабачок разложить вокруг, а редисом с зеленью украсить рыбу. Сверху на рыбу положить два кусочка зеленого масла.

Котлеты из лосося

Состав: *рыба – 600 г, крахмал картофельный – 1 ст. ложка, сливки (20 %-ные) – 100 мл, лук зеленый – 3 ст. ложки, соль (по вкусу), мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 2 ч. ложки.*

Филе рыбы пропустить через мясорубку или измельчить блендером до состояния каши. Рыбный фарш посолить. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, хорошо перемешать. Затем ложку муки и крахмала, хорошо перемешать. Один стакан сливок. Две чайных ложки растопленного сливочного масла, хорошо перемешать. Из фарша сформировать шарики размером чуть больше грецкого ореха, придать форму биточков. Включить режим «Жарка» на 20 минут, переворачивать биточки, чтобы обжарить их с двух сторон до золотистой корочки.

Лососина, жаренная в тесте

Состав: *чистое филе лосося – 500 г, мука – 150 г, яйцо – 1 шт., светлое пиво – 120 г л, лимон – 0,5 шт., соль, растительное масло для жарения, гарнир, соус.*

Подготовленную рыбу в виде чистого филе без кожи и костей нарезать полосками, посолить и сбрызнуть соком лимона. Из муки, пива, яйца, соли приготовить тесто и оставить его на 1 час для созревания. Подготовленные куски рыбы обвалять в муке и поместить в готовое тесто. Затем налить масло в чашу мультиварки, выставить режим «Жарка», разогреть масло. Опустить в кипящее масло и закрыть мультиварку на 10 минут. При подаче на тарелку выложить куски жареной рыбы, подать с отварным рисом с томатным соусом.

Рагу из лосося

Состав: *лосось – 500 г, брокколи – 400 г, шампиньоны – 300 г, сок лимонный – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сливки (10 %-ные) – 100 мл, соль, перец душистый.*

Брокколи и грибы можно использовать свежие, а можно замороженные. Рыбу нарезать кубиками. Включить мультиварку в режиме «Жарка», растопить сливочное масло и выложить рыбу. Обжаривать ее 3 минуты. Сбрызнуть лимонным соком. Добавить

нарезанный тонкими полукольцами лук, жарить, помешивая, 2 минуты. Далее добавить брокколи, шампиньоны, обжаривать 5 минут. Далее все посолить, поперчить по вкусу, залить сливками, переставить мультиварку в режим «Тушение» на 30 минут.

Морская роза из лосося

Состав: *лосось – 400 г, оливки черные – 100 г, сок лимонный – 3 ст. ложки, соль, перец черный, масло оливковое – 3 ст. ложки, желток яичный – 1 шт., куркума – 1 ч. ложка.*

Стейки освободить от косточек и разрезать тонкими пластами, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, посолить, поперчить. Свернуть розочками, скрепить шпажкой. Оливки порезать тонкими пластинками и вставить между лепестками. Желток взбить с куркумой и смазать поверхность розочек, чтоб она казалась загорелой. Чашу мультиварки смазать оливковым маслом, уложить подготовленные розочки. Включить режим «Выпечка» на 30 минут.

Лосось с корнишонами

Состав: *лосось горячего копчения – 125 г, корнишоны – 200 г, маринад – 100 мл, томаты в собственном соку – 400 мл, морковь – 300 г, лук репчатый (крупная головка) – 1 шт., оливки зеленые – 50 г, масло растительное – 2 ст. ложки, вода – 2 л, лавровый лист – 4 шт., цедра мандарина, соль, сахар, перец черный.*

Овощи помыть, почистить, морковь и корнишоны порезать длинными брусочками, лук – четвертькольцами, оливки – кружками. В отдельную кастрюльку положить корнишоны, залить консервированными томатами, баночку выполоскать 100 мл маринада из-под корнишонов и добавить в кастрюльку. Потушить на небольшом огне. Если маринад очень ядреный, то можно разбавить его водой или не брать вовсе. В мультиварке выставить программу «Жарка» на 20 минут. Налить в чашу мультиварки 2 ст. ложки растительного масла и обжаривать на нем лук. Через 10 минут добавить морковь и обжаривать все вместе до конца программы. Время от времени помешивать, крышку не закрывать. По окончании программы залить лук с морковью двумя литрами кипятка, выставить программу «Суп» на 20 минут. Рыбу порезать небольшими продолговатыми кусочками. Пока овощи варятся,

добавить в кастрюльку с корнишонами оливки, убрать огонь до минимума. Взять целиком мандариновую шкурку. Порезать ее на ниточки, добавить к корнишонам, перемешать и выключить огонь под кастрюлькой. По прошествии десяти минут в чашу мультиварки добавить содержимое кастрюльки и кусочки рыбы. Положить лавровый лист, добавить по вкусу соль и сахар. Затем разобрать копченую рыбу на пластины и добавить в суп за минуту до окончания программы. Лавровый лист вынуть. Посыпать суп молотым черным перцем, оставить настояться на подогреве минут 30. Налив в тарелки, подать со сметаной, тонким ломтиком мандарина и какой-либо зеленью.

Лосось в томатном соусе

Состав: *лосось – 400 г, помидор – 2 шт., сельдерей черешковый – 1 шт., соль, сахар – 2 ч. ложки, перец черный, масло оливковое – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, мидии – 50 г, креветки – 50 г, чеснок – 2 зубка.*

Стейки лосося обвалять в муке и обжарить, переворачивая, в небольшом количестве масла. Для этого в чашу мультиварки налить масло и включить программу «Жарка» на 20 минут. Томаты, чеснок и сельдерей пробить блендером, добавить соль, сахар, перец. Вылить пробитый томат в чашу мультиварки. Включить программу «Тушение», довести до кипения. В соус выложить обжаренные стейки лосося, добавить мясо мидий и креветок и продолжить тушить 30 минут. При подаче сервировать с лимоном.

Минтай

Минтай запеченный

Состав: *минтай – 2 шт., лимон – 1–2 дольки, чеснок – 3–5 зубков, соль, перец, паприка, лавровый лист, растительное масло – 2 ст. ложки.*

Подготовить рыбу – вымыть, обсушить, почистить от внутренностей. Выбор специй для рыбы практически не ограничен. Рыбу хорошо натереть специями со всех сторон, а также внутри. Выжать сок из небольшой дольки лимона и полить им рыбу. Чеснок очистить и измельчить. Можно сделать это с помощью пресса, терки или блендера. Измельченным чесноком хорошо натереть рыбку. На лист пищевой фольги выложить рыбку. Добавить лавровый лист или свежую зелень для аромата. Каждую рыбку нужно завернуть отдельно. На дно чаши мультиварки добавить немного растительного масла и выложить рыбку. Готовиться она будет около 30 минут (в зависимости от размера) в режиме «Выпечка». Затем рыба, запеченная в мультиварке может быть подана к столу с любимым гарниром.

Минтай с овощами

Состав: *филе – 400 г, картошка – 4–6 шт., лук – 1 шт., помидоры – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, сыр – 100 г, соль, перец, приправы, растительное масло.*

Чашу мультиварки смазать растительным маслом. Картошку почистить и нарезать пластинами. Половину всего картофеля положить на дно мультиварки, посолить. Филе промыть, просушить, нарезать произвольными кусочками. Натереть их солью, перцем, сбрызнуть соком лимона и выложить на картошку. На рыбу выложить нарезанный кольцами лук. Смазать майонезом. Затем выложить еще слой картофеля, слой помидоров, нарезанных тонкими пластинами. Еще раз смазать майонезом, закрыть крышкой и выставить режим «Выпечка» на 50 минут. За 20 минут до окончания, посыпать блюдо тертым сыром и снова закрыть крышкой.

Минтай в сливках

Состав: *рыба – 1 кг, сливки – 400 мл, лук репчатый – 2 шт., помидор – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., сыр – 50 г, масло растительное – 1 ст. ложка, соль – 1 ч. ложка, перец черный молотый, лимонный сок – 2 ч. ложки.*

Почистить рыбу, промыть и подсушить бумажным полотенцем. Нарезать на кусочки. Посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Лук почистить и нарезать колечками. Налить в чашу мультиварки растительное масло, а затем выложить лук. Поверх лука выложить рыбу. Нарезать помидоры кольцами и выложить их на рыбу. У перца удалить сердцевину, помыть и нарезать полосочками. Выложить поверх помидоров. Можно овощи немного посолить. Залить все сливками и сверху посыпать тертым сыром. Закрыть крышку мультиварки, включить режим «Выпечка» на 40 минут.

Минтай с лимоном

Состав: *минтай – 4 шт., лук – 2 шт., морковь – 2 шт., лимон – 1/2 шт., чеснок – 1 зубок, паприка – 1/2 шт., томатная паста – 2 ст. ложки, сливки – 200 мл, вода питьевая – 50 мл, соль, перец.*

Рыбу почистить и хорошенько промыть проточной водой. Порезать на порционные куски. Каждый кусок следует натереть соком лимона, солью, перцем и, если есть желание – другими приправами. Почистить лук, морковь, паприку, чеснок. Морковь натереть на тёрке. Лук, чеснок, паприку нарезать полосками. Подготовить мультиварку. Выставить режим «Выпечка» на 30 минут. Далее налить туда растительное масло и дать ему подогреться. Обжаривать овощи, помешивая их, добавить соль. После сигнала следует достать половину овощей. На овощи в мультиварке положить мясо минтая, а поверх слой из оставшихся овощей.

Приготовить заправку: смешать сливки, томатную пасту и немного воды. Смесью залить рыбу с овощами. Выставить режим «Тушение» на 1 час. Готовое блюдо можно подать с рисом или другим гарниром.

Минтай в омлете

Состав: *яйца – 4 шт., филе минтая – 300 г, сыр – 150 г, лук – 1 шт., молоко – 100 мл, соль, растительное*

масло – 40 мл, морковь – 1 шт.

В чаше мультиварки смешать порезанные лук и морковь. Добавить растительное масло. При режиме «Жарка» обжарить их. На подушку из овощей выложить нарезанную кусочками рыбу и накрыть крышкой на одну минуту. После этого залить взбитой яичной массой с молоком и посыпать сыром. В мультиварке выставить режим «Запекание» на 20 минут. После приготовления достать, нарезать порционно и подать к столу, украсив зеленью или сделав подушку из салата.

Минтай под овощной шубой

Состав: *рыба – 500 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., сметана (можно заменить майонезом.) – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ч. ложки, соль, приправа – 1 г.*

Рыбу порезать на куски. Далее порезать лук и потереть на терке морковь. Чашу мультиварки смазать растительным маслом и в нее выложить половину лука и моркови, потом рыбу. Посолить и поперчить ее, посыпать приправой для рыбы. Выложить на рыбу оставшуюся морковь и лук. Нарезать болгарский перец, положить его на лук. Смазать сметаной самый последний слой, то есть на перец. Закрыть крышку мультиварки и выставить режим «Жарка» на 40 минут. Можно готовить и на режиме «Тушение» 1 час.

Минтай с кабачками

Состав: *филе – 500 г, кабачок – 500 г, морковь (крупная) – 1 шт., лук репчатый (крупный) – 1 шт., молоко – 500 мл, соль, перец черный, масло растительное, зелень – укроп, петрушка.*

Подготовить овощи и филе рыбы. Кабачки очистить от кожуры и семян (если это требуется) и нарезать небольшими кубиками. Рыбу помыть, обсушить бумажным полотенцем от лишней влаги и нарезать на небольшие кусочки (но не слишком мелко). Мультиварку включить в режиме «Жарка» и налить в чашу растительное масло. В разогретое масло выложить лук и обжаривать его, помешивая, до слегка золотистого цвета. Выложить в чашу морковь и кабачки. Добавить по вкусу соль и черный молотый перец. Всё перемешать и залить молоком.

Переключить мультиварку на режим «Варка» на 40 минут. За 20 минут до окончания программы выложить кусочки рыбного филе и готовить до сигнала. После сигнала оставить на подогреве на 15 минут.

Минтай, запеченный с цветной капустой Состав: капуста цветная – 2 кочана, филе минтая – 400 г, масло сливочное – 30 г, крахмал – 2 ч. ложки, яйца (желтки) – 2 шт., петрушка (зелень), орех мускатный тертый, сыр твердый тертый – 20 г, сливки (или молоко) – 1 стакан, жир, сухари молотые для обсыпки формы, пряности, соль.

Цветную капусту сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и разобрать на соцветия. Филе посолить, сдобрить пряностями, обвалять в сухарях и положить в чашу мультиварки, положить на нее слоями цветную капусту, полить маслом. Из масла и крахмала сделать заправку, ввести сливки или молоко, посолить, добавить мускатный орех, тертый сыр и зелень петрушки, залить этой смесью филе с капустой и выставить режим «Тушение» на 40 минут. Подать с картофелем или с хлебом.

Минтай со шпинатом в омлете

Состав: *минтай (филе) – 100 г, шпинат (мороженый) – 60 г, яйцо – 3 шт., сметана – 1 ст. ложка.*

Яйца взбить со сметаной. Шпинат слегка разморозить, раскрошить вилкой и добавить к яично-сметанной массе. Порционные кусочки рыбы посолить, поперчить. В силиконовые формочки для маффинов выложить яично-шпинатную массу, в центр положить рыбу. В мультиварку налить горячую воду, установить в нее корзину для варки на пару, выставить режим «На пару» на 15 минут. За это время рыба приготовится, станет сочной, омлет очень хорошо поднимется (потом немного опадет), за счет шпината разрезанный омлет просто сочится.

Печеный минтай

Состав: *минтай (филе) – 800 г, лук репчатый – 400 г, морковь – 100 г, перец болгарский – 80 г, помидор – 300 г, лавровый лист – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, соль, специи (по вкусу и желанию), приправа (для*

рыбы) – 1 ч. ложка.

В чашу мультиварки налить масло, включить режим «Разогрев». Лук пошинковать полукольцами, половину выложить на дно чаши. Морковь натереть на крупной терке, выложить на лук. Все слегка подсолить. Далее выложить первый слой рыбы, посыпать половиной приправы. Затем положить вторую половину лука. Закрыть оставшейся рыбой, посыпать ее приправой. Затем выложить сладкий перец, нарезанный узкими полосками и помидоры кружочками. Подсолить и посыпать специями. Перевести мультиварку в режим «Выпечка» на 40 минут.

Минтай, запеченный с шампиньонами

Состав: *минтай (филе) – 600 г, шампиньоны – 300 г, сливки (20 %-ные) – 150 мл, масло оливковое – 2 ст. ложки, орех мускатный – 1/4 ч. ложки, лимон – 1/2 шт., соль, перец черный.*

Рыбу вымыть, обсушить бумажными полотенцами. Разрезать филе на кусочки шириной около 3 см. Сложить в миску, посолить, поперчить, полить соком половинки лимона и оставить так на 15–20 минут. Шампиньоны помыть, обсушить и нарезать пластинами. Налить в чашу мультиварки оливковое масло и положить рыбу. Сверху выложить грибы. Приправить всё мускатным орехом. Залить сливками. Установить режим «Варка» на 25 минут. Отличным гарниром будет рис.

Минтай в тесте

Состав: *филе – 400–500 г, мука – 2 ст. ложки, яйцо – 2 шт., молоко – 50 мл, соль, масло растительное – 200 мл, зелень – 50 г (укроп, петрушка, базилик), специи для рыбы.*

Приготовить тесто для рыбы: смешать муку с солью и добавить молоко и желтки, хорошо размешать, чтобы тесто было без комочков. Взбить белки в пышную пену и аккуратно подмешать в тесто. Зелень помыть, убрать полотенцем лишнюю влагу. Измельчить мелко. Филе нарезать на одинаковые по размеру брусочки. Посыпать солью и специями. Обвалять рыбные брусочки в нарезанной зелени, потом в муке. Включить мультиварку в режим «Жарка» и налить в чашу масло. Когда масло разогреется, обмакнуть в тесто брусочки рыбы и быстро

выложить в масло. Обжаривать 5–7 минут. Обжаренные кусочки выложить на бумажные салфетки, чтобы удалить лишний жир.

Рулетики из минтая

Состав: *рыба (филе) – 400 г, брынза – 150 г, чеснок – 2 зубка, зелень – 1 пучок, соевый соус – 2 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка.*

Филе рыбы отбить, чтобы получились одной толщины кусочки. Полить соевым соусом. Для начинки брынзу натереть на крупной терке. Добавить измельченные зелень и чеснок, 1 ст. ложку сметаны. Перемешать. На кусочек рыбы положить ложку начинки. Свернуть рулет. Скрепить зубочисткой. Включить мультиварку в режим «Жарка». Налить масло, выложить рулеты, закрыть крышку. Через 5 минут рулеты перевернуть, снова оставить на 5 минут с закрытой крышкой. В это время приготовить заливку, смешав сметану, горчицу и лимонный сок. Залить рулеты. Рыба даст много сока, поэтому закрыть мультиварку и оставить тушиться на 10 минут.

Окунь

Окунь морской, тушенный с огуречным рассолом

Состав: *окунь морской – 600 г, сельдерей (корень) – 40 г, петрушка (корень) – 40 г, рассол огуречный – 2 стакана, вино виноградное – 0,5 стакана, мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, соус – 200 г, орех мускатный, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый – 0,4 г, перец душистый – 0,4 г, соль.*

Дно чаши мультиварки покрыть ровным слоем корней петрушки и сельдерея, нашинкованных тонкой соломкой или мелкими кубиками (3 мм), уложить на них в один ряд порционные куски рыбы, нарублен ные с костями или без костей с кожей, посыпать толченой смесью мускатного ореха с черным душистым перцем, залить процеженным и про кипяченным огуречным рассолом и сухим виноградным вином так, чтобы рыбу едва покрывало жидкостью. Закрыв крышкой, выставить режим «Тушение» на 30 минут. С готовой рыбы слить бульон, нагреть его до кипения, прибавить муку, смешанную со сливочным маслом, и, помешивая, прогреть до загустения. Заправить солью, если требуется, добавить огуречный рассол или вино. Залить этим соусом рыбу и опять прогреть до кипения. Подать с кнедликами из пшеничного хлеба, рассыпчатым отварным рисом или картофелем; рыбу полить соусом и посыпать зеленью петрушки. Это блюдо можно приготовить и без вина.

Макароны с окунем

Состав: *окунь морской – 2 шт., макароны – 400 г, соль, перец черный молотый, масло растительное – 2 ст. ложки.*

Рыбу почистить, промыть. Смешать молотый перец и две щепотки соли. Натереть смесью соли и перца и вложить в рукав для запекания. Тщательно завязать концы рукава. Вложить рыбу в рукаве в мультиварку в контейнер для варки на пару. Завязанные кончики рукава лучше загнуть кверху. В чашу мультиварки выложить макароны, добавить соль, растительное масло и залить кипятком так, чтобы его уровень был чуть выше уровня макарон. Закрыть крышку мультиварки, выбрать режим «На пару» на 15 минут.

Окунь морской, запеченный с грибами

Состав: *окунь морской – 600 г, мука – 1 ст. ложка, масло (топленое или растительное) – 100 г, масло сливочное – 50 г, грибы – 60 г, яйца – 3 шт., лук репчатый – 100 г, соус – 400 г, картофель – 600 г, петрушка (зелень), укроп, сыр тертый – 1 ст. ложка, соль.*

На дно чаши мультиварки налить немного сметанного соуса, положить жареную рыбу, а вокруг нее – поджаренные ломтики картофеля. На рыбу уложить поджаренные белые грибы и репчатый лук, ломтики яиц и залить все сметанным соусом. Затем посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и выставить режим «Тушение» на 20 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки или укропом.

Окунь, истомленный в томатном соке

Состав: *лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., окунь – 2 шт., лавровый лист – 5 шт., специи (перец горошком, гвоздика), сок томатный – 1,5 л, масло растительное.*

Включить режим «Жарка» и на масле обжаривать лук до полупрозрачности. Добавить тертую морковь и слегка обжарить. Рыбу нарезать на куски. На овощи выложить кусочки рыбы, слегка утапливая их. Сверху посыпать специями и лавровым листом. Залить томатным соком. Поставить в режим «Тушение» на 4 часа. Периодически надо проверять рыбку, если жидкости мало, добавлять еще сок.

Окунь

Состав: *окунь, филе – 2 шт., специи для рыбы, соль, масло растительное – 1–2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка.*

Очистить и промыть филе окуня. Просушить его бумажным полотенцем. Если у вас целая рыбина, то придется на несколько минут (с каждой стороны жарки) повысить время приготовления. Рыбу выпотрошить, почистить от чешуи, срезать плавники. Промыть хорошенько и просушить бумажным полотенцем. Посыпать рыбу солью и специями. В случае с целой рыбой не забыть всыпать специи в брюшко. Влить растительное масло и

положить кусочек сливочного в чашу мультиварки, вложить филе или целую рыбу и поставить режим «Жарка» на 10 минут. Целую рыбу жарить минут 20–30, в зависимости от размера, не забывая перевернуть.

Осетрина

Осетрина по-одесски

Состав: *осетрина – 400 г, масло – 40 г, картофель – 400 г, хрящи – 20 г, сыр – 20 г, мука для соуса – 10 г, соль, перец, зелень.*

Чистое филе осетрины нарезать на порционные куски, ошпарить и припустить в бульоне с солью, перцем и маслом. Готовую рыбу переложить в чашу мультиварки, по краям сделать бордюр из картофельного пюре, на кусочки рыбы положить вареные нарезанные ломтиками хрящи и залить соусом, приготовленным на бульоне, в котором припускали рыбу. Сверху посыпать тертым сыром и выставить режим «Тушение» на 50 минут. При подаче к столу полить распущенным маслом и украсить зеленью петрушки.

Осетрина по-русски

Состав: *филе осетрины – 300 г, морковь – 10 г, репчатый лук – 5 г, петрушка – 10 г, соленые огурцы – 15 г, белые грибы – 15 г, каперсы – 10 г, оливки – 10 г, лимон – 10 г, соус – 75 г, картофель.*

Отварные, нарезанные ломтиками грибы и соленые огурцы, припущенные морковь, лук, петрушку, репчатый лук, нарезанный полукольцами, отжатые от рассола каперсы и оливки без косточек смешать, поместить в томатный соус, добавить лимон и прогреть при температуре не выше 80 ˚С. Осетрину припустить при режиме «Варка» за 15 минут. Залить приготовленным соусом припущенную осетрину и продолжить приготовление еще 10 минут.

Осетрина по-романовски

Состав: *осетрина – 400 г, мука – 15 г, топленое масло – 30 г, картофель – 400 г, сливочное масло – 30 г, молоко – 80 г, сыр – 20 г, яйцо – 1 шт., репчатый лук – 60 г, соус – 150 г, соль, зелень.*

Сырую осетрину без кожи, вязиги и хрящей нарезать на порции, ошпарить, обвалять с обеих сторон в муке, посолить и

приготовить в режиме «Жарка» за 15 минут. Картофельное пюре следует приготовить для осетрины следующим образом: сырой картофель очистить, отварить до готовности, откинуть на сито, протереть, развести молоком до требуемой густоты, добавить сливочное масло, яичный желток и соль. Картофельное пюре положить затем в кондитерский мешок и через дырку выпустить в чашу мультиварки вокруг осетрины, а также тонкими полосками в разных направлениях на поверхность осетрины.

Затем осетрину залить соусом (сметана с томатом), посыпать репчатым луком, тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в режиме «Запекание» на 15 минут.

Осетрина по-римски

Состав: *филе осетрины – 600 г, репчатый лук – 30 г, сливочное масло – 80 г, помидоры – 100 г, белое вино – 80 г, отварные макароны – 80 г, сыр – 25 г, лимон – 0,25 шт., соль, перец, томат, зелень, лавровый лист.*

Подготовленное чистое филе осетрины нарезать кусочками, репчатый лук – дольками, свежие помидоры – мелкими кубиками, и все это слегка обжарить. Затем осетрину и овощи положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, поперчить, положить лавровый лист, добавить белое вино и выставить режим «Тушение» на 50 минут. Отдельно приготовить отварные макароны. При подаче положить на тарелку тушеную рыбу, рядом отварные макароны, посыпать их тертым сыром, рыбу полить жидкостью, полученной при тушении, добавив в нее томат, лимон, сливочное масло. Посыпать зеленью.

Осетрина по-итальянски

Состав: *осетрина – 600 г, лук – 25 г, сливочное масло – 100 г, помидоры – 100 г, белое вино – 100 г, макароны – 125 г, сыр – 50 г, лимон – 0,5 шт.*

Чистое филе осетрины нарезать кусочками и сложить в чашу мультиварки с мелко нарезанным луком, мелко нарезанными и обжаренными помидорами, добавить вино. Выставить режим «Тушение» на 30 минут. Макароны отварить, припустить в масле с тертым сыром. При подаче к столу рыбу полить соком, в котором она тушилась, добавив в него масло, лимон и немного томатного соуса. Рядом положить приготовленные макароны.

Осетрина «Сен-Жермен»

Состав: *осетрина – 1,2 кг, мука – 50 г, сливочное масло – 150 г, сухари – 150 г, шпинат – 1 кг, картофель – 750 г, молоко для пюре – 200 г, соус «Тартар» – 250 г, соль, перец;* ***для соуса «Тартар»:*** *майонез – 750 г, корнишоны – 250 г, кетчуп – 40 г.*

Чистое звено осетрины без кожи и хрящей нарезать на порционные куски, посолить и поперчить их, обвалять в муке, окунуть в распущенное сливочное масло и запанировать в молотых сухарях. В смазанную маслом чашу положить подготовленные порционные куски рыбы и готовить в режиме «Жарка» 20 минут, переворачивая. При подаче на стол готовые куски осетрины положить на блюдо и гарнировать картофельным пюре с молоком и пюре из шпината.

Отдельно в соуснике подать соус «Тартар»: майонез соединить с кетчупом и добавить нарезанные мелкими кубиками корнишоны.

Осетрина, запеченная с грибами

Состав: *осетрина – 500 г, грибы белые (или шампиньоны) – 500 г, лук репчатый – 2 шт., сыр тертый – 3 ст. ложки, масло сливочное – 1,5 ст. ложки, петрушка (зелень), соль; для соуса масло сливочное – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, сметана – 2 стакана, перец черный молотый, соль.*

Очищенную и промытую осетрину разделить на куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить с маслом в режиме «Жарка» за 10 минут. Грибы также обжарить. Лук, нарезанный кольцами, подрумянить на сковороде. На рыбу – лук и грибы, обложить кружками жареного картофеля, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и поставить режим «Тушение» на 30 минут. При подаче посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Приготовление соуса. В сметану, нагретую до кипения, положить под сушенную без жира, охлажденную и смешанную с маслом муку. Тщательно размешав, заправить солью, перцем, проварить 3–5 минут и процедить.

Осетрина по-огородничьи

Состав: *чистое филе осетрины – 500 г, репчатый лук – 30 г, морковь – 25 г, сельдерей – 20 г, белое вино – 70 г, бульон – 100 г, сливочное масло – 70 г, мука – 10 г;* ***для гарнира****: морковь – 200 г, картофель – 200 г, зеленый горошек – 100 г, соль, перец, зелень петрушки.*

Чистое филе осетрины посолить, поперчить и выложить в чашу мультиварки с нарезанными ломтиками моркови, репчатого лука, сельдерея, полить белым вином, бульоном, добавить сливочное масло и закрыть крышку. Готовить при режиме «Тушение» 2 часа. На жидкости, полученной при тушении, приготовить белый соус с добавлением белого вина. Готовую осетрину выложить на тарелку, полить соусом и гарнировать жареным картофелем, припущенной в масле морковью, зеленым горошком, украсить свежей зеленью.

Осетрина в тесте

Состав: *осетрина – 300 г, зелень петрушки – 10 г, картофель – 200 г, лимон – 0,5 шт., зелень – 5 г, растительное масло для фритюра – 200 г;* ***для маринада****: растительное масло – 20 г, сок лимона – 20 г;* ***для кляра****: мука – 125 г, яйца – 2 шт., молоко – 100 г, растительное масло – 35 г, соль.*

Звенья осетрины нарезать на ломтики толщиной 0,7–1 см, а их в свою очередь – брусочками, ошпарить и промыть в воде, чтобы не было свернувшихся белков. Отдельно приготовить маринад из смеси растительного масла, лимонного сока и мелко нарезанной зелени. Подготовленные рыбные брусочки выдержать в маринаде 30 минут. Пока маринуется рыба, приготовить тесто-кляр.

Приготовление теста-кляр. Просеянную муку развести теплым молоком, добавить немного растительного масла, соль, а перед самым жарением еще и взбитые белки.

Включить режим «Жарка» и хорошо разогреть масло. Брусочки рыбы нанизать на вилку, опустить в подготовленный кляр и тут же класть в мультиварку, готовить 15 минут. При подаче на тарелку положить салфетку, на которую горкой выложить обжаренные брусочки осетрины, украсить блюдо лимоном и зеленью, рядом можно положить вареный картофель.

Гречка с осетриной

Состав: *филе – 500 г, крупа гречневая – 1 стакан, сметана – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1/2 шт., соль, перец черный молотый, сухие специи.*

Нарезать филе на небольшие кусочки. Лук очистить и нарезать на кубики. Чашу мультиварки слегка смазать растительным маслом и выложить кусочки рыбы и лук. Включить режим «Жарка» и слегка обжарить рыбу с луком. Хорошо промыть гречневую крупу. Высыпать гречку поверх рыбы с луком, добавить сметану, специи, посолить и поперчить. Можно добавить измельченный зубчик чеснока. Залить стакан воды и закрыть крышку мультиварки. Установить режим «Плов» на 40 минут.

Суфле из осетрины

Состав: *филе – 1,5 кг, яйца – 2 шт., овсяные хлопья – 1 ст. ложка, белый хлеб – 2 куска, лук – 2 шт., сало – 200 г, приправы, соль, перец.*

Филе пропустить через мясорубку, затем овсяные хлопья, белый хлеб, лук, сало. Добавить яйца и все перемешать в тесто. Оно должно получиться довольно жидким. Посолить, поперчить, приправить по вкусу. Залить тесто в чашу мультиварки, предварительно смазав ее маслом. Закрыть крышку и выставить режим «Выпечка» на 1 час.

Сазан

Тушеный сазан с капустой

Состав: *капуста белокочанная – 500 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., кетчуп – 5 ст. ложек, масло растительное – 2 ст. ложки, соль, перец черный, вода – 1 стакан, рыба – 1 кг.*

Почистить рыбу и промыть. Нарезать мелко капусту, болгарский перец и лук, натереть на средней терке 1 морковь, перемешать овощи в чаше мультиварки, добавить масло, воду, кетчуп (подойдет и томатная паста), посолить, поперчить, еще раз перемешать. Установить чашу в мультиварку. Количество капусты с овощами не должно на пару сантиметров доходить до линии установки решетки. Нарезать рыбу на крупные куски (голова не используется). Установить решетку в мультиварку выше капусты, уложить на решетку рыбу и слегка ее присолить. Закрыть мультиварку и запустить режим «Варка» на 15 минут.

Сазан, тушенный с помидорами

Состав: *рыба – 1,5 кг (филе), помидоры – 1 кг, перец болгарский – 1 кг, соль и перец, томатная паста – 1 ст. ложка, мука – 2 ст. ложки, масло растительное.*

Рыбные куски обвалять в муке и обжарить на растительном масле до красивого золотистого цвета. Переложить рыбу в чашу мультиварки, смазанную растительным маслом. Сверху выложить кружочки помидоров и кусочки перца. Соль и молотый перец по вкусу. Установить на мультиварке режим «Тушение» на 4 часа.

Сазан в сыре

Состав: *сазан – 1,5–2 кг, морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., сливки – 200–300 мл, сыр – 75 г, соль – 1 ч. ложка, перец черный молотый, масло растительное – 2 ст. ложки.*

Сазана почистить от чешуи и внутренностей, хорошо промыть и нарезать на куски. Затем посыпать солью и перцем. Можно добавить приправу для рыбы. Почистить лук и морковь. Лук мелко пошинковать, а морковь натереть на терке. Включить

мультиварку в режим «Выпечка», налить в чашу масло и обжаривать 1–2 минуты лук, затем добавить морковь и обжаривать все вместе еще 1–2 минуты. Выложить на обжаренные овощи кусочки рыбы. Залить рыбу сливками и посыпать тертым сыром. Закрыть крышку мультиварки и готовить в этом же режиме минут 35–40.

Картофель с сазаном

Состав: *картофель – 1 кг, сазан – 700 г, луковица – 2 шт., яйцо – 3–4 шт., молоко – 1 стакан, мука – 2 ст. ложки, растительное масло – 1–2 ст. ложки, соль, перец, укроп – 2–3 ст. ложки.*

Готовое филе хорошо промыть и обсушить. Нарезать небольшими порционными кусочками, слегка посолить и поперчить по вкусу. Отставить в сторону, пусть рыба немного просолится. Картофель вымыть, очистить и нарезать небольшими кружочками. Присолить и поперчить, хорошо перемешав. Картофель лучше солить немного, если рыбу вы хорошо просолили. Луковицы почистить и нарезать кружочками. Затем аккуратно разобрать кольца. На дно мультиварки налить немного растительного масла. Можно воспользоваться кисточкой или обычным бинтиком, чтобы хорошо промазать не только дно, но и стенки. Выложить треть картофеля на дно. На картофель выложить половину лука и рыбы. Затем повторить все слои и накрыть сверху картофелем. В глубокой мисочке взбить яйца с молоком. Добавить муку и хорошо перемешать. Готовой смесью залить блюдо и поставить на режим «Тушение» на 2 часа. Готовность блюда можно проверить после сигнала, а при необходимости потомить еще немного. Подать к столу, украсив свежей зеленью.

Сазан с укропом

Состав: *рыба – 1 кг, яйца – 3–4 шт., масло сливочное – по вкусу, лавровый лист – 2 шт., перец душистый горошком – 4–5 шт., пучок укропа – 1 шт., лимон – 0,5 шт., соль.*

Рыбу почистить, выпотрошить и вымыть. Отделить филе от хребта, вынуть кости. Нарезать филе на кусочки, посолить, поперчить. Выложить в чашу мультиварки, налить пару стаканов воды, добавить лавровый лист и готовить в режиме «Тушение» на

25 минут. Отварить яйца вкрутую. Залить холодной водой. Очистить от скорлупы и мелко нарубить. Масло сливочное растопить. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарезать. Кусочки рыбного филе разложить по порционным тарелкам. Добавить в каждую немного бульона (по желанию) и рубленное яйцо, полить растопленным сливочным маслом. Посыпать укропом и подать на стол.

Семга

Макароны с семгой и помидорами

Состав: *макароны – 250 г, семга – 400 г, помидоры черри – 300 г, сливки (25 %-ные) – 150 мл, масло оливковое – 1 ст. ложка, соль, перец черный.*

Приготовление макарон. В чашу мультиварки налить воду, подсолить ее, включить режим «Варка». Как только вода закипит, засыпать в воду макароны, хорошо перемешать и закрыть крышку мультиварки. Готовить макароны почти до готовности. Откинуть макароны на дуршлаг, промыть их холодной водой. Чашу мультиварки помыть. Семгу порезать небольшими кусочками. Затем выставить режим «Жарка» на 15 минут. В чашу мультиварки влить оливковое масло. Когда оно нагреется, добавить семгу, обжаривать ее со всех сторон в течение 5 минут. Теперь порезать пополам помидоры черри и добавить их в семгу, посолить и поперчить по вкусу, закрыть крышку мультиварки и немного обжарить. Влить сливки и готовить до окончания режима «Жарка». После этого добавить в чашу макароны, выставить режим «Тушение» на 10 минут. Разложить по тарелкам, посыпать мелко порезанным укропом и подать к столу.

Семга с соусом из винограда

Состав: *семга (филе) – 300 г, виноград (разрезать на половинки и удалить косточки) – 200 г, вино белое сухое – 1/2 стакана, соевый соус – 1 ч. ложка, сок лимонный – 2,5 ст. ложки, соль, перец белый, розмарин, мед – 1 ч. ложка.*

Филе семги промыть, обсушить и разрезать на порционные куски. Сбрызнуть рыбу лимонным соком, приправить солью и белым перцем. Включить мультиварку, выбрать режим «Жарка» на 15 минут. В разогретую чашу выложить семгу и обжарить ее с обеих сторон до румяности. *Приготовить соус:* в небольшой кастрюльке смешать вино, соевый соус, мед и лимонный сок. Обязательно попробовать и отрегулировать соус, добавив при необходимости еще сока лимона, соевого соуса или меда. Положить в соус разрезанные ягоды винограда, довести до кипения и проварить на слабом огне 7–10 минут. В конце приготовления добавить в соус розмарин. Готовый соус выложить на семгу и прогреть рыбу 2–3 минуты. Готовую семгу выложить

на подогретые тарелки, сверху добавить виноградный соус. При желании добавить к рыбе лимон и зелень.

Семга под чесночным соусом

Состав: *рыба – 600 г, сливки – 200 мл, чеснок – 1 головка, укроп – 100 г, масло оливковое – 2 ст. ложки, соль, перец душистый.*

Рыбу выпотрошить, вымыть, промокнуть бумажными салфетками. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Чеснок разобрать на зубчики и очистить от кожицы. Включить режим «Выпечка», поместить в чашу чеснок и готовить 10 минут. Вынуть чеснок из чаши и в миске размять вилкой в пюре. Добавить сливки и укроп. Посолить, поперчить и перемешать. Разогреть в режиме «Жарка» оливковое масло и обжарить рыбу до золотистой корочки, по 5 минут с каждой стороны. Залить соусом, включить режим «Выпечка» и готовить еще 20 минут.

Семга в соусе из шпината

Состав: *семга – 800 г, масло оливковое – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, сельдерей черешковый – 1 шт., розмарин – 1 веточка, масло оливковое (для маринада) – 2 ст. ложки, шпинат – 100 г, вино белое сухое – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., сливки – 1 стакан, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль, перец душистый.*

Приготовить маринад: сельдерей вымыть и измельчить, розмарин разобрать на листики, добавить оливковое масло. Рыбу сполоснуть. Положить в маринад рыбу, накрыть пленкой и оставить на 20 минут. Пока рыба маринуется, *приготовить соус:* лук мелко нарезать, шпинат вымыть и обсушить. Включить на мультиварке режим «Жарка». В чаше разогреть оливковое масло, положить шпинат и лук. Влить вино, сливки и лимонный сок, перемешать и довести до кипения. Готовить 10 минут. Перелить соус в блендер и измельчить до однородности. Добавить соль и белый перец по вкусу, перемешать. Накрыть и оставить в теплом месте. Рыбу обсушить салфетками. В чашу мультиварки налить воды, установить решетку для приготовления на пару. Выложить на нее рыбу. Установить режим «На пару» на 20 минут. Через 20 минут рыбу переложить на тарелку. Подавать со шпинатным соусом.

Семга в сливках

Состав: *семга – 500 г. морковь – 250 г, соль, перец черный, сливки (20–25 %-ные) – 500 мл, шафран – 1 ч. ложка, розмарин (нарезанный свежий) – 1 ч. ложка.*

Семгу разделать на филе, помыть и нарезать на порционные кусочки. Для этого блюда взять сочную, но маленькую морковь. Морковь почистить, помыть. Нарезать морковь с помощью специальной терки на очень тонкие кружочки. В чашу мультиварки выложить морковь. На морковь выложить филе семги. Посолить и добавить молотый черный перец по вкусу. Свежий розмарин помыть и мелко нарезать. В миску налить сливки, добавить розмарин и шафран. Сливки перемешать. Залить сливками морковь с семгой. Поместить чашу в мультиварку. При закрытой крышке готовить блюдо в режиме «Запекание» около 20 минут. Подавать семгу с отварным рисом, украсив веточкой свежего розмарина.

Семга под соусом из киви

Состав: *рыба (стейки) – 2 шт., лук репчатый (небольшой) – 1 шт., киви (для соуса) – 2 шт., сливки – 250 мл.*

На смеси сливочного и оливкового масла поджарить мелко нарезанную луковицу, добавить 2 нарезанных кубиками киви и жарить все вместе минуты 3. Все это делать в режиме «Жарка». Влить сливки. Дать закипеть и кипятить 1–2 минутки. Вылить соус в любую емкость, пробить погружным или обычным блендером до однородного состояния. Соус вылить в соусник, чашу помыть и налить в нее горячую воду. Установить чашу для варки на пару. Выложить в нее рыбу, посолить, поперчить, смазать оливковым маслом. Установить режим «На пару» на 10 минут. Через 10 минут рыба готова. Полить ее соусом киви.

Семга с куркумой

Состав: *семга (стейк или филе) – 600 г, лук репчатый – 2 шт., помидор (среднего размера) – 5 шт., имбирь (2–3 см), сок лимонный – 1 ст. ложка, перец болгарский (зеленый) – 1 шт., стружка кокосовая – 1/2 стакана, куркума – 2 ч. ложки, кориандр (молотый) – 3 ч. ложки, сливки (кокосовые) – 1 стакан, вода – 1 стакан,*

кинза – 3 ст. ложки, перец чили, соль, перец черный.

Стейк семги выложить в миску, полить лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу, оставить мариноваться на 10–15 минут. Лук почистить, мелко нарубить. Помидоры мелко нарезать. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке. Зеленый перец очистить от семян и мелко нарезать. Чили – по вкусу. В чаше мультиварки разогреть половину растительного масла, обжарить рыбу по 3–4 минуты с каждой стороны в режиме «Жарка», переложить в отдельную посуду. В оставшемся масле обжарить лук 2–3 минуты, добавить помидоры, сладкий перец, куркуму и кориандр, чили. Всыпать половину кокосовой стружки. Посолить по вкусу, влить кокосовые сливки, если понадобится, воду и перемешать. Перевести мультиварку в режим «Тушение». В полученный соус выложить семгу и тушить в течение 10 минут. При подаче посыпать рыбу оставшейся кокосовой стружкой и зеленью кинзы.

Семга с картофелем

Состав: *семга – 1,2 кг, картофель – 1,2 кг, лимон – 0,5 шт., лук репчатый – 1 шт., приправа (для рыбы и картофеля).*

Картофель нарезать крупными кубиками, посыпать приправой для картофеля и положить в мультиварку. Солить и лить масло не нужно, так как семга достаточно жирная рыбка и в процессе готовки жир и соленый сок стекут на картофель и пропитают его. Стейки помыть, лишнюю влагу промокнуть бумажными полотенцами. Разделить каждый стейк на 2 части. Затем посолить, посыпать приправой, аккуратно уложить поверх картофеля. Лук порезать полукольцами, посыпать им рыбу. Лимон порезать на дольки, сок с них выдавить на рыбу, а сами дольки положить на нее же сверху. Включить режим «Выпечка» на 40 минут. На гарнир приготовить салат из свежих овощей. Рыба получается очень сочная и ароматная, картофель на дне с золотистой корочкой, а тот, что ближе к рыбе, остается светлым.

Семга в фольге

Состав: *семга – 500 г, лимон – 1 шт., пряности и соль, растительное масло – 20 мл.*

Натереть каждый кусок травами и солить по вкусу. Сбрызнуть

соком лимона и дать немного рыбе постоять (промариноваться). Выложить каждый отдельный кусок на фольгу, предварительно смазав ее растительным маслом. Завернуть в фольгу семгу и положить в чашу мультиварки, выставить режим «Выпечка» на 30 минут.

Пока готовится семга в фольге в мультиварке, приготовить гарнир. Идеальным вариантом будет рис. Кроме этого, можно сделать сливочный соус и подать рыбу вместе с лимоном, гарниром и соусом.

Семга с овощами на пару

Состав: *семга – 300 г, сметана – 30 г, овощи – 250 г (замороженная смесь), вода – 250 мл, соль, специи.*

Помыть и очистить рыбу от кожицы. Рыбу посолить и поперчить, посыпать специями и обмакнуть в сметану. В чашу мультиварки налить воды. Сверху установить специальную емкость для готовки на пару. В эту емкость положить рыбу и овощи (овощи посолить). Закрыть крышку мультиварки и выставить режим «На пару» на 15 минут. После звукового сигнала отключить мультиварку.

Семга с лимоном

Состав: *семга (стейк или филе) – 4 шт., лимон – 1 шт., специи для рыбы (лимонный перец, укроп, базилик), соль, растительное масло – 2 ст. ложки, гарнир – огурцы, помидоры.*

Подготовить семгу. Промыть холодной водой, обтереть бумажным полотенцем. Разрезать лимон на две половинки, приготовить специи. Добавить специи, натереть ими рыбу. Присыпать стейки солью и выжать на рыбу лимонный сок. Оставить на 10 минут, чтобы пропиталось. В чашу мультиварки добавить растительное масло, выложить рыбу. Выставить режим «Запекание» на 20 минут. После приготовления семгу подавать в собственном соку. Для гарнира можно использовать овощи.

Семга с орехами

Состав: *семга – 500 г, орехи грецкие – 30 г, орехи кедровые – 30 г, соль, специи для рыбы, вода – 700 мл.*

Очистить рыбу от чешуи и хорошо промыть. Нарезать на стейки. Натереть рыбу смесью специй и соли. Орехи измельчить. В чашу мультиварки налить воду и установить контейнер для приготовления на пару. Выложить рыбу в контейнер и посыпать орехами. Орехи надо немного прижать к рыбе. Закрыть крышку мультиварки. Выбрать режим «Варка» на 10 минут.

Есть еще небольшой секрет, как сделать морскую рыбу в мультиварке еще вкуснее и ароматнее. Добавить немного цедры лимона или апельсина к орехам. Аромат у рыбы будет потрясающий. Вот и все, вкусная и ароматная, а главное – полезная рыба готова.

Котлеты из семги

Состав: *семга (свежая) – 300 г, яйцо куриное – 1 шт., шпинат (замороженный) – 100 г, рикотта – 50 г, сливки – 150 мл, чеснок – 1 зубок, сухари панировочные – 25 г.*

С помощью ножа мелко порубить семгу. Добавить к рыбе размороженный шпинат, рикотту и слегка взбитое яйцо, соль и перец. Сформировать небольшие шарики и обвалять в сухарях. Полученные котлеты поместить в чашу мультиварки и выставить программу «На пару» на 20 минут. *Приготовить соус:* в сотейнике обжарить мелко нарезанный зубчик чеснока, затем добавить сливки и немного соли, уварить до загустения. Через 20 минут достать из мультиварки котлеты и полить соусом.

Семга в супе

Состав: *семга – 500 г, морковь – 1 шт., картофель – 5 шт., луковица – 1 шт., растительное масло – 1–2 ст. ложки, лавровый лист – 3 шт., перец горошек – 5–6 шт, свежая зелень – 3–4 ст. ложки, соль.*

Вымыть и очистить морковь с картофелем. Нарезать небольшими брусочками или кубиками. Луковицу очистить и нарезать небольшими кубиками. На дно чаши мультиварки налить немного растительного масла. Отправить туда лук и жарить в режиме «Выпечка» 3 минуты. Затем добавить туда морковь и жарить до золотистого цвета. Закрывать крышку мультиварки в этом процессе не надо. Пока жарятся овощи, можно заняться рыбой. Для наваристого бульона лучше использовать хребты и хвост. Филе порезать небольшими порционными кусочками. К уже поджаренным овощам отправить

картофель и рыбу. Залить все водой. Посолить по вкусу. Оставить готовится в режиме «Варка» 1 час. Пока суп варится, необходимо вымыть, просушить и измельчить зелень (лук, петрушку, укроп). Также нужно подготовить любимые специи и пряности для супа. После сигнала о завершении процесса, необходимо добавить в суп зелень, перец горошек, лавровый лист и другие приправы.

Лучше дать супу постоять еще 10–15 минут, а уже потом подавать к столу.

Биточки из семги

Состав: *семга (филе) – 500 г, яйцо куриное – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., томаты в собственном соку (рубленые) – 150 г, масло растительное – 3 ст. ложки, крахмал картофельный – 1 ст. ложка, мука пшеничная – 1 ст. ложка, соль, молоко – 70 мл.*

Взбить яйцо с солью. Добавить кусочки семги, порезанный лук, соль. Взбить блендером, постепенно добавляя молоко. Семга очень нежная, измельчается легко. Добавить в фарш крахмал и муку, вымесить. Включить мультиварку в режиме «Жарка», в чашу влить масло и выкладывать биточки. Через минутку биточки аккуратно перевернуть, слегка обжарить с другой стороны. Биточки великолепно держат форму. Выложить на биточки томатный соус: обжарить измельченный лук, присолить, а затем добавить томаты, добавить 2 ст. ложки воды. Закрыть мультиварку, переставить режим на «Тушение» на 15 минут.

Семга со сметаной

Состав: *филе семги – 400 г, лимон – 1 шт., морковь – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, майонез – 3 ст. ложки, вода – 1,5 л, соль, перец.*

Выложить дно мультиварки фольгой. Ее следует примять. Морковь почистить, помыть, натереть на крупной терке. После чего выложить ее ровным слоем на фольгу. Лимон помыть, нарезать тонкими колечками. Порезанный лимон выложить ровным слоем на морковь. Рыбу помыть холодной водой, нарезать порционными кусками. После чего выложить ее на лимон. Смешать сметану и майонез, выложить ровным слоем на рыбу. В чашу мультиварки налить воду, поставить поверх ее чашу для варки на пару. Выложить туда рыбу с овощами, завернутые в фольгу. Включить режим «На пару» на 30 минут. После сигнала

рыбу выложить на тарелки. По вкусу можно добавить зелень. Она хорошо сочетается с рисом.

Конфи из семги

Состав: *масло топленое – 300 г, семга – 500 г, лук репчатый – 1 шт., лавровый лист – 2 шт., соль, перец белый молотый.*

Приготовление масла. Масло необходимо брать хорошего качества, с жирностью не менее 80 %. Масло нарезать на кусочки, поместить в чашу мультиварки, дать нагреться до комнатной температуры. Включить мультиварку на режим «Варка» на 60 минут. Масло помешивать ложкой, чтобы оно топилось равномерно. Как только масло закипит, появится белая пена. Далее необходимо следить, чтобы масло сильно не кипело, лишь чуть колыхалось. Готовить топленое масло при открытой крышке, но когда масло перестает колыхаться, прикрывать крышку на несколько минут. Примерно через час пенка становится более плотная. При отодвигании пенки масло должно быть прозрачное, а на дне должен быть небольшой осадок. Аккуратно снять пенку. Дать маслу чуть остыть, процедить. Хранить это масло в холодильнике. Температура горения у такого масла выше, чем у обычного, а блюда, приготовленные на нем, приобретают замечательный сливочный вкус.

Филе семги помыть, нарезать на кусочки. В чашу мультиварки добавить 2 столовые ложки топленого сливочного масла и порезанный кубиками репчатый лук. На программе «Жарка» обжарить репчатый лук до мягкости. Добавить оставшееся топленое масло и лавровый лист, дать маслу закипеть. Опустить в масло кусочки филе семги (масло должно полностью покрывать рыбу), при закрытой крышке нагревать рыбу еще примерно 5 минут, затем выключить мультиварку и оставить минут на 10–12. Затем вынуть готовое филе семги в миску. Размять его с помощью вилки на маленькие кусочки (но не стоит делать пюре). Добавить соль и молотый белый перец по вкусу, обжаренный лук, массу перемешать. Добавить к массе из семги топленое масло, перемешать. Для хранения рыбного конфи можно использовать керамические формочки. Заполнить формочки массой из рыбы, не доходя до верха примерно 0,8 см. Украсить конфи лавровыми листочками и убрать формочки в холодильник примерно на 30–40 минут. Затем залить конфи оставшимся топленым маслом. Слой топленого масла создаст защитную пленку, и такое конфи можно хранить в холодильнике

до одной недели. Снова поместить формочки в холодильник.

Конфи необходимо вынимать из холодильника за 30 минут до подачи на стол, чтобы масло стало чуть мягче. Посыпать зеленью.

Скумбрия

Суп со скумбрией

Состав: *скумбрия (свежемороженая) – 1 шт., помидор – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., картофель – 5 шт., сельдерей корневой – 2 см, чеснок – 3 зубка, соль, масло растительное – 2 ст. ложки.*

Морковь, лук, сельдерей, чеснок почистить. Морковь натереть на крупной терке, лук чеснок, сельдерей и помидоры порезать. В чашу мультиварки налить масло, выложить все перечисленные овощи. И поджарить на режиме «Жарка» около 15 минут. Когда поджарка будет готова, почистить картофель, порезать кубиками. Порезать скумбрию. Выложить в чашу мультиварки картофель, на него – скумбрию. Залить водой до отметки 3 л, посолить. Включить режим «Варка» на 30 минут.

Скумбрия по-итальянски

Состав: *скумбрия (разделать на филе) – 2 шт., бекон – 100 г, сыр твердый – 100 г, укроп, горчица (мягкая, можно взять зернистую) – 2 ч. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, соль, перец черный, вино белое сухое – 100 мл.*

Каждое филе разрезать на 2 части. Приправить рыбу солью, черным молотым перцем и горчицей. Сверху положить ломтики сыра, на сыр – укроп. Накрыть вторыми кусочками филе. Обернуть рыбу полосками бекона. Включить мультиварку в режим «Жарка» на 20 минут. Выложить скумбрию и обжарить с обеих сторон до румяности. При желании можно добавить немного растительного масла. К готовой рыбе влить вино. После закипания переключить мультиварку на режим «Подогрев» и прогреть рыбу еще 5 минут. Гарнир любой.

Скумбрия, отваренная на чае

Состав: *вода – 1 л, чай зеленый (чай и немного древесных опилок или стружки) – 6 ст. ложек, скумбрия – 2 шт., соль.*

Скумбрию помыть, выпотрошить, срезать 4 филе. Посолить и выложить в подставку для варки на пару. В чашу мультиварки

положить чай. Добавить немного опилок или древесной стружки. Влить воду. Поставить подставку со скумбрией. Включить режим «На пару» на 20 минут.

Скумбрия в томатном соусе с петрушкой Состав: скумбрия – 1 шт., томаты в собственном соку – 200 мл, петрушка – 100 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 зубка, масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, уксус (винный) – 1 ст. ложка, лимон – 2 дольки, соль, перец черный, масло растительное – 3 ст. ложки.

Разморозить скумбрию, лучше всего для этого рыбу переложить в холодильник минимум на 12 часов, чтобы разморозка происходила постепенно, благодаря этому рыба не потеряет своей сочности и вкуса. Затем распотрошить рыбу, удалить жабры. Сделать с каждой стороны рыбы 4 косых надреза. Поместить в них по кусочку сливочного масла и веточке петрушки. В жаберные щели положить по дольке лимона, посолить и поперчить рыбу. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выставить программу «Выпечка» на 25 минут. Подождать, когда мультиварка нагреется, и уложить ее в чашу, накрыть крышкой. По истечении 10 минут аккуратно перевернуть рыбу на другую сторону и готовить оставшиеся 10 минут. Затем осторожно вытащить ее из мультиварки, уложить на блюдо.

Приготовление соуса: очистить и мелко нарезать лук и чеснок. Отмерить 200 мл томата. В чашу мультиварки влить растительное масло, выбрать программу «Жарка» на 30 минут. Подождать, когда масло нагреется, всыпать лук и чеснок. Обжаривать до золотистого цвета. Затем влить томат, добавить уксус, сахар, посолить и поперчить. Готовить до окончания программы.

Мелко нарезать петрушку. Скумбрию подавать с томатным соусом, посыпав петрушкой.

Копченая скумбрия

Состав: *скумбрия – 2–3 шт., лимон – 1 шт., лук – 2 шт., зелень – 200 г, чай – 3 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль, перец.*

Скумбрию помыть, почистить. При необходимости тушки можно разрезать на части. Натереть рыбу солью и перцем. Чай и сахар смешать и распределить на большом листе фольги, сверху положить меньший лист. На нем разместить кусочки рыбы, переложив их дольками лимонов и лука. В брюшки рыбы вложить

веточки укропа. Меньший лист фольги свернуть в виде чаши, чтобы сок не вытекал наружу, большой лист плотно завернуть вокруг меньшего листа с рыбой. Поместить сверток на решетку мультиварки, включить режим «Варка» на 60 минут и закрыть крышку. По истечении времени остудить скумбрию в мультиварке и вынуть из фольги.

Скумбрия в рукаве

Состав: *скумбрия – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль, сухие приправы (майоран, базилик, имбирь, укроп, петрушка).*

Рыбу почистить, выпотрошить и промыть. Нарезать на кусочки. Луковицу почистить и нарезать полукольцами. Один конец рукава плотно завязать. Уложить в рукав рыбу и лук. Добавить соль и специи. Завязать второй конец рукава и его содержимое хорошо перемешать. Вложить рыбу в рукаве в чашу мультиварки для варки на пару. Налить в чашу мультиварки 2 стаканчика воды и вставить контейнер. Закрыть крышку и выставить режим «На пару» на 20 минут. Не открывать крышку сразу после того, как прозвучал сигнал об окончании процесса, дать рыбе постоять еще минут 5.

Скумбрия с лимоном в фольге

Состав: *скумбрия – 1–2 шт., лимон – 1 шт., луковица – 1 шт., соль, перец.*

Скумбрию помыть, почистить, выпотрошить и отрезать голову. Поперчить и посолить по вкусу и уложить на фольгу. Лимон нарезать колечками. Лук помыть, почистить и тоже нарезать кольцами. Уложить дольки лимона и лука между кусочками скумбрии. Тщательно завернуть рыбу в фольгу, чтобы не вытекал сок при готовке, и поместить в мультиварку. Выставить режим «Варка» на 30 минут. Через 30 минут вынуть скумбрию в фольге и развернуть. Выложить скумбрию на тарелку, подавать с помидорами или другими овощами.

Скумбрия запеченная, по-болгарски

Состав: *скумбрия – 6–8 шт., масло подсолнечное – 1 стакан, петрушка (зелень), сок лимонный (или лимонная кислота), соль.*

Очистить и промыть скумбрию. Посолить и полить каждую 2 столовыми ложками подсолнечного масла. Выдержать в таком виде несколько часов. Затем каждую рыбку завернуть отдельно в фольгу, намазанную подсолнечным маслом. Уложить рыбу в чашу мультиварки и выставить режим «Тушение» на 30 минут. Развернуть рыбу еще теплой, уложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сбрызнуть лимонным соком или разведенной в небольшом количестве воды лимонной кислотой. Подавать с картофельным салатом или отварным мелким картофелем, залитым разогретым маслом.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем Состав: скумбрия – 600 г, перец сладкий стручковый – 200 г, лук-порей – 200 г, помидоры – 800 г, сухари – 1,5 ст. ложки, масло подсолнечное – 80 г, лимон – 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец и лук-порей, спассеровать на подсолнечном или оливковом масле до готовности. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и обжарить на масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить в чашу мультиварки поджаренные помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и выставить режим «Жарка» на 20 минут. Подать с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Скумбрия на пару

Состав: *скумбрия – 2 шт., помидор – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лимон – 1/4 шт., соль, специи.*

Выпотрошить скумбрию. Отрезать хвост и голову. Хорошо промыть рыбу. Колечками нарезать помидор и луковицу. Выложить скумбрию на лист фольги. Посолить и поперчить по вкусу. Нарезать порционными кусками рыбу, между кусками вставить колечки томата и лука. Завернуть рыбу в фольгу и поместить в мультиварку. Выставить режим «На пару» на 20 минут (возможно, понадобится 30 минут).

Скумбрия с зеленью

Состав: *филе скумбрии – 1 кг, мука – 100 г, соль,*

перец, сливочное масло – 100 г, репчатый лук – 200 г, вода – 250 г, зелень петрушки.

Чистое филе скумбрии без кожи и костей обвалять в муке, смешанной с солью и перцем. Репчатый лук нарезать кольцами, положить в чашу мультиварки с маслом, выставить режим «Жарка», добавить филе рыбы и готовить по 10 минут с каждой стороны. Добавив воду, поставить режим «Тушение» минут 5. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Скумбрия по-балкански

Состав: *скумбрия – 600 г, сливочное масло – 75 г, белое вино – 75 г, белый соус – 75 г, репчатый лук – 20 г, картофель – 400 г, помидоры – 100 г, зеленый горошек – 60 г, соль, перец, зелень – 10 г, каперсы.*

Обработанную скумбрию без костей, но с кожей нарезать на порции, посолить, поперчить. В приготовленную чашу положить сначала мелко нарезанный репчатый лук, на него куски скумбрии, налить белого вина, добавить сливочного масла, накрыть крышкой, поставить режим «Тушение» на 20 минут. Когда рыба будет готова, положить ее на тарелку, сверху поместить каперсы, полить рыбным белым соусом, загарнировать жареным картофелем, зеленым горошком, помидорами, зеленью.

Скумбрия в кляре

Состав: *скумбрия – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., молоко – 100–150 мл, растительное масло – 3–4 ст. ложки, соль, перец.*

Вымыть и очистить от внутренностей, плавников, головы рыбу. Очищенную рыбу нужно промокнуть бумажным полотенцем и нарезать на порционные кусочки. Следующим этапом приготовления будет кляр. Для этого необходимо в мисочке соединить яйцо с мукой. Венчиком или вилкой взбить до однородности. Понемногу добавлять в кляр молоко (можно при желании заменить сливками) и продолжать взбивать, чтобы не образовались комочки из муки. Нарезанную рыбу, предварительно посолив и поперчив по вкусу, выложить в кляр. Также при желании можно добавить специи для рыбы, сушеные травы. Оставить рыбку в миске с кляром на 3–5 минут. Тем

временем можно отправить в чашу мультиварки растительное масло и разогреть его в режиме «Жарка». Затем в чашу отправить рыбу. Если хочется, чтобы кляра было больше, тогда следует делать его более густым. Продолжать готовить рыбку в режиме «Жарка». Когда образуется золотистая корочка, перевернуть и жарить до готовности. Подавать ее можно с любым гарниром и овощами.

Сом

Сом с петрушкой

Состав: *сом – 800 г, петрушка (зелень) – 300 г, помидоры свежие – 200 г, масло подсолнечное – 0,5 стакана, соль.*

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на дно чаши мультиварки, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку, слегка посолить, полить подсолнечным маслом и выставить режим «Жарка» на 30 минут при закрытой крышке. Подавать в холодном виде с салатом.

Котлеты из сома

Состав: *сом – 800 г, яйцо – 1 шт., хлеб белый – 2 ломтика, молоко или вода – 500 мл, лук репчатый – 2 шт., майонез – 1 ст. ложка, масло растительное, соль, приправа для рыбы.*

Обработать рыбу и нарезать на небольшие кусочки. Затем измельчить до состояния фарша. Можно это сделать при помощи мясорубки или блендера. Лук почистить и тоже измельчить, его можно перетереть на мелкой терке. Затем выложить его к рыбному фаршу. Хлеб замочить в небольшом количестве молока или воды и оставить на 10–15 минут для того, чтобы он размок. По истечении времени отжать хлеб и добавить его к фаршу, разбить одно яйцо. Посолить и посыпать приправой. Тщательно перемешать все ингредиенты до однородного состояния. Теперь сформировать аккуратные котлеты и обвалять их в муке. В чашу мультиварки налить небольшое количество растительного масла и выложить в нее котлеты. Включить режим «Жарка» на 60 минут. Жарить котлеты по 20 минут с каждой стороны при открытой крышке. Потом закрыть крышку мультиварки и выставить режим «Тушение» на 15 минут. Готовые котлеты отлично сочетаются с любым гарниром.

Сом, запеченный в томатном соусе с грибами

Состав: *сом – 500 г, масло сливочное – 20 г, сыр тертый – 1 ст. ложка, картофель – 600 г, соус – 0,5 л, петрушка (зелень), соль, сухари молотые – 0,5 стакана, белое вино – 1 стакан, перец черный молотый, соль.*

На дно чаши мультиварки налить немного томатного соуса с грибами, положить припущенную рыбу, вокруг нее разместить ломтики вареного картофеля и все залить томатным соусом с грибами. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и выставить режим «Тушение» на 30 минут. Подать с салатом.

Стерлядь

Стерлядь кольцом под соусом паровым

Состав: *стерлядь – 1 шт., белые грибы – 20 г, сухое вино – 10 г, лимон, крабы – 5 г, сливочное масло – 10 г, соус – 75 г, отварной картофель – 100 г, зелень петрушки, соль, перец.*

Подготовленную стерлядь весом не более 300 г натереть сверху и внутри солью, перцем, прорезать мякоть у хвоста и вставить в отверстие нос рыбы. Белые грибы перебрать, помыть, нашинковать ломтиками, отварить. Свернутую кольцом рыбу уложить в чашу спинкой вверх, залить наполовину бульоном, добавить белое сухое вино, отвар из грибов и выставить режим «Варка» на 30 минут. На бульоне, полученном при припускании, приготовить белый соус.

При подаче к столу со стерляди снять спинные жучки, поместить ее на тарелку, сверху положить грибы, полить соусом. Блюдо украсить крабами, лимоном, зеленью и отдельно подать отварной картофель.

Стерлядь с трюфелями или шампиньонами

Состав: *стерлядь – 500 г, сухари – 3 ложки, масло – 100 г, трюфели – 3 шт., лимон – 0,25 шт.*

Стерлядь выпотрошить, нарезать на куски, обсыпать сухарями и в мультиварке в режиме «Жарка» готовить 15 минут. Затем туда прибавить мелко нашинкованные трюфели, бульон и немного лимонного сока; подкрасить жженым сахаром. Выставить режим «Тушение» на 10 минут. Подавая, посыпать рубленой зеленью.

То же делают и с шампиньонами, только к поджаренной стерляди не добавляют соус, а его приготавливают отдельно и им обливают стерлядь при подаче к столу. К соусу этому хорошо прибавить немного столового белого вина и ломтики лимона.

Стерлядь

Состав: *стерлядь – 500 г, сливочное масло – 50 г, репчатый лук – 15 г, помидоры – 45 г, белое вино – 70 г, белый соус – 125 г, белые грибы – 60 г, картофель – 300 г,*

молоко – 150 г, зелень – 10 г, перец, соль.

Стерлядь без кожи и хрящей выложить в чашу мультиварки и готовить в режиме «Тушение» 30 минут с мелко нарезанным репчатым луком, сливочным маслом, помидорами, белым вином. На основе отвара приготовить белый рыбный соус. В готовый соус можно добавить вареные и нарезанные соломкой белые грибы. Готовую стерлядь подать с соусом, картофелем, припущенным в молоке, украсить зеленью.

Стерляжья солянка

Состав: *стерлядь – 800 г, лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., чеснок – 5 зубков, бульон (рыбный) – 1 стакан, перец болгарский – 1 шт., оливки зеленые – 100 г, лимон – 0,5 шт., специи (тмин, кориандр), масло растительное.*

Приготовить смесь специй «табил»: перемолоть 3 части кориандра, 1 часть тмина. Присыпать специей рыбу, порезанную на кусочки. Томаты очистить от кожицы. Лук нарезать перьями, чеснок раздавить. Обжарить на растительном масле. Добавить томаты, раздавить их лопаточкой. Добавить бульон. Рыбу выложить поверх, не утапливать. Также сверху выложить перец соломкой, лимон полукольцами и оливки. Поставить на режим «Тушение» на 15 минут.

Стерлядь в пергаменте

Состав: *стерлядь – 500 г, картофель – 2 шт., перец болгарский – 0,5 шт., лук репчатый (мелкий) – 3 шт., помидоры черри – 3 шт., лук зеленый – 50 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, вино белое сухое – 2 ст. ложки, соль, яйцо куриное (для смазывания пергамента) – 1 шт., масло оливковое (для смазывания пергамента) – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка.*

Из листов пергамента вырезать два овала. Рыбу разморозить, ополоснуть холодной водой, обсушить бумажным полотенцем. Овощи помыть, картофель и лук почистить. Картофель и перец порезать кружками, помидоры и лук пополам. Один лист пергамента смазать оливковым маслом, выложить картофель, на него уложить рыбу, рядом разложить оставшиеся овощи, посолить. Рыбу полить лимонным соком. Сверху выложить

сливочное масло и перья зеленого лука. Яйцо немного взбить. С помощью кулинарной кисти смазать край пергамента по кругу. Можно использовать для смазывания только желток или только белок, это не принципиально. Накрыть овощи сверху вторым листом пергамента так, чтобы получился кармашек, оставив небольшое отверстие. Через отверстие влить вино и заклеить кармашек до конца. Уложить кармашек в чашу мультиварки. Выбрать программу «Выпечка» на 45 минут. После окончания вынуть кармашек и аккуратно разрезать пергамент. Подавать горячим.

Судак

Судак под маринадом

Состав: *судак – 1 кг, лук репчатый – 3 шт., морковь – 2 шт., томатный сок – 1/2 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки, соль, перец, специи, лимонная цедра – 3 ч. ложки, кипяченая вода – 1 стакан, лавровый лист – 1 шт.*

Рыбу почистить и помыть, разделать на куски. Натереть солью, перцем, специями и лимонной цедрой. Оставить мариноваться на полчаса. Включить режим «Выпечка». Нагреть мультиварку, добавить масло. Обжаривать рыбу с двух сторон. Готовую рыбу достать. В нагретую мультиварку выложить натертую морковь и мелко нарезанный лук, дать обжариться. Когда овощи готовы, то переложить туда рыбу и залить все томатным соком, добавить лавровый лист, соль и перец по вкусу, кипяченую воду. Тушить минут 10. Затем выставить режим «Тушение» на 1 час.

Подавать рыбу с картофелем фри, вареным картофелем или рисом. Рыба вкусна и в холодном виде.

Судак, запеченный с картофелем под белым соусом

Состав: *судак – 600 г, картофель – 600 г, сухари молотые – 1 ст. ложка, масло сливочное (или маргаринсливочный) – 60 г, соус – 0,6 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Кусок филе рыбы положить в смазанную маслом чашу мультиварки, посыпать перцем и солью и обложить ровными ломтиками вареного или сырого картофеля, полностью закрывая рыбу, полить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом или сливочным маргарином и выставить режим «Жарка» на 15–20 минут. Подать рыбу, посыпав зеленью петрушки. Если рыба получилась не достаточно сочной, подлить на сковороду 1–2 столовые ложки бульона, поставить на плиту и дать рыбе закипеть. Так же можно приготовить треску, щуку, сома, налима.

Судак, запеченный с макаронами под молочным соусом

Состав: *судак – 600 г, петрушка (корень) – 20 г, лук репчатый – 1 шт., макароны – 200 г, грибы – 80 г, крабы – 40 г, сыр тертый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 100 г, соус паровой – 60 г, соус молочный – 0,6 л, соль.*

Сварить макароны и заправить их маслом. Порционные куски, нарезанные от филе рыбы, проварить в режиме «Варка» с добавлением петрушки и лука 10 минут. Положить макароны в чистую чашу мультиварки, на них – припущенную рыбу, а на рыбу – вареные белые грибы и кусочки крабов, заправленные паровым соусом. Все залить молочным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и выставить режим «Тушение» на 30 минут. Можно запекать рыбу без грибов и крабов. Так же можно приготовить треску, щуку, сазана.

Филе судака с черносливом

Состав: *филе – 800 г, лук репчатый – 1 шт., уксус (яблочный) – 1 ст. ложка, томаты в собственном соку – 200 г, вода – 100 мл, чернослив – 80 г, масло оливковое – 2 ст. ложки, соль, перец черный, розмарин (сушеный) – 1 ч. ложка.*

Судака порезать порционными кусочками, посолить, поперчить и дать немножко «отдохнуть». Небольшую луковицу мелко порезать. Мультиварку включить в режим «Жарка» на 10 минут, влить в чашу оливковое масло и обжаривать лук до прозрачности, постоянно помешивая. Далее влить в чашу мультиварки яблочный уксус и тушить 1 минуту. Затем влить в чашу мультиварки томаты в собственном соку. Добавить необходимое количество воды. Теперь выложить в чашу мультиварки кусочки рыбного филе, промытый чернослив и всё посыпать розмарином. Посолить по вкусу. Закрыть крышку мультиварки. Выбрать режим «Тушение» на 30 минут.

Судак, фаршированный целиком

Состав: *судак – 1 кг, лук репчатый – 200 г, хлеб пшеничный – 200 г, молоко – 200 г, маргарин сливочный – 100 г, яйца – 1–1,5 шт., чеснок, соус – 0,5 л, соль.*

С филе судака с кожей, но без костей, срезать мякоть, оставляя ее на коже слоем не толще 1 см. Положить на филе фарш. Для фарша пропустить через мясорубку мякоть рыбы,

вымоченный в молоке белый хлеб, добавить спассерованный лук, сырое яйцо, растопленное сливочное масло, чеснок. Хорошо перемешать и взбить. Накрыть куском филе второй половины рыбы, придавая изделию форму целой рыбы. В смазанную маслом чашу мультиварки уложить рыбу, налить немного бульона и включить режим «Варка» на 30 минут. Горячего фаршированного судака подать с отварным картофелем, полить рыбу паровым или томатным соусом.

Судак с грибами

Состав: *судак – 500 г, белые грибы – 80 г, топленое масло – 60 г, мука – 60 г, лимон – 0,5 шт., картофель – 300 г, салат – 200 г, соль, перец, зелень – 10 г.*

Филе судака без кожи и костей нарезать на порции, посолить, поперчить и запанировать в муке. Положить в чашу мультиварки топленое масло и хорошо его разогреть в режиме «Жарка». Положить рыбу, на нее – перебранные, промытые и обработанные грибы, нарезанные ломтиками, добавить воду, закрыть крышкой и готовить 30 минут. При подаче на тарелку положить готовую рыбу, на нее грибы, гарнировать вареным картофелем и салатами, украсить лимоном, свежей зеленью.

Судак с грибным фаршем

Состав: *судак – 500 г, масло – 20 г, белые грибы, яйцо – 1 шт., панировочные сухари – 50 г, масло для фритюра – 300 г, салат из свежих огурцов – 200 г, зелень – 10 г, соль, перец, картофель;* ***для фарша****: свежие белые грибы – 25 г, мука – 5 г, сливочное масло – 3 г, бульон – 70 г, соль.*

Подготовленное филе судака без кожи и костей нарезать наискосок ломтиками толщиной 1 см, надрезать каждый ломтик пополам, но не до конца, а так, чтобы можно было положить фарш, придать форму шницеля, посолить, поперчить, запанировать в муке, смочить в яйце и обвалять в сухарях. В разогретое в мультиварке масло положить рыбу, готовить в режиме «Жарка» 30 минут. В качестве гарнира подать жареный картофель, салат из огурцов и зелени. *Приготовление фарша*. Растопленное масло смешать с мукой, посолить, развести горячим бульоном, прокипятить, перемешать с тушеными грибами, остудить.

Судак по-марсельски

Состав: *чистое филе судака – 500 г, лимон – 1 шт., сухари – 80 г, мука – 70 г, жир – 200 г, соль, перец, соус – 150 г, зелень – 20 г, картофель, салат;* ***для льезона:*** *молоко – 100 г, яйцо – 1 шт.*

Порционные куски судака промыть, просушить на салфетке, посолить, поперчить, обвалять в муке, смочить в льезоне (взбитая с молоком белковая масса), и запанировать в сухарях. Положить в чашу мультиварки и выставить режим «Жарка» на 30 минут. Подать с кружочком лимона, гарниром из отварного картофеля, салатом. Украсить зеленью петрушки.

Филе судака в белом вине

Состав: *судак – 300 г, картофель – 30 г, сливочное масло – 6 г, соус – 100 г, грибы – 40 г, крабы – 5 г, белый хлеб – 50 г, соль.*

Мясо судака отделить от костей и кожи, промыть, нарезать вдоль полосками, осторожно отбить каждую тяпкой, посолить, свернуть трубочкой. Пергамин нарезать полосками, промазать маслом и завернуть в него свернутое трубочкой мясо судака, с тем чтобы он сохранил форму столбика, и поставить его в чашу мультиварки. Готовить в режиме «Жарка» 20 минут. При подаче к столу мясо судака освободить от пергамина, поставить на крутон из белого хлеба, сверху положить шампиньоны, хрящи крабов или раковые шейки, полить белым соусом. В качестве гарнира к судаку подать отварной картофель, политый сливочным маслом.

Судак со щавелем

Состав: *судак – 800 г, щавель – 750 г, отвар – 750 г, желтки – 3 шт., готовая горчица – 10 г, эстрагон – 4 веточки, лимон – 0,5 шт.;* ***для отвара:*** *вино – 300 г, вода – 300 г, репчатый лук – 80 г, морковь – 60 г, сельдерей – 50 г, соль, перец, гвоздика – 3 шт., лавровый лист, чабер – 1 шт.*

Свежий щавель перебрать, промыть, оборвать черешки, положить в посуду, влить в нее немного воды и поставить на слабый огонь минут на 10–15. Затем перемешать в блендере с желтками и горчицей. Отдельно взятые листики щавеля мелко

пошинковать и смешать с протертой щавелевой массой, посолить. В чашу мультиварки поместить обработанного судака, залить его вином и водой, добавить лук, коренья, зелень, лавровый лист, соль, раздробленный перец горошком, чабер, гвоздику, готовить в режиме «Варка» минут 30. При подаче на блюдо положить пюре из щавеля, а на него готового судака, украсить все кружочками лимона и веточками эстрагона.

Судак с яйцом

Состав: *судак – 400 г, лимон – 100 г, яйца – 2 шт., репчатый лук – 100 г, огурцы – 350 г, сладкий перец – 160 г, перец, соль, зелень, соус – 200 г;* ***для соуса****: майонез – 240 г, рубленый репчатый лук – 100 г, соленые огурцы – 100 г, зелень.*

Свежего судака разделать на филе с кожей, затем залить небольшим количеством воды, немного посолить и в режиме «Варка» готовить 20 минут. После чего опустить в маринад, приготовленный из лимонного сока, соли, перца, мелко нарезанного лука, и выдержать, пока рыба остынет. *Приготовить соус:* в майонез добавить рубленый репчатый лук, мелко нарезанные соленые огурцы и зелень. При подаче положить судака на тарелку, полить соусом, отдельно подать гарнир – маринованные огурцы, сладкий стручковый перец, вареные яйца. Посыпать зеленью петрушки.

Судак, рубленный в сухарях

Состав: *судак – 500 г, репчатый лук – 50 г, молоко – 20 г, яйца – 1 шт., сухари – 30 г, растительное масло – 30 г, томатный соус – 100 г, соль, зелень, гарнир.*

Филе судака без кожи и костей разрезать на кусочки, посыпать солью и перемешать с мелко нашинкованным репчатым луком и зеленью петрушки. Все это пропустить сквозь редкую решетку мясорубки. Если предполагается небольшое количество порций, то рыбу лучше порубить на доске ножом. Приготовленную таким образом массу сформовать на изделия овально приплюснутой формы, смочить в яйцах, затем запанировать в сухарях и положить в чашу мультиварки. Полить томатным соусом. Выставить режим «Жарка» на 30 минут. В качестве гарнира подать отварной картофель.

Соте из судака

Состав: *судак – 1 кг, свежие раки – 7 шт., белые грибы – 120 г, белое вино – 80 г, бульон – 100 г, соль, перец, белый соус с яйцом – 300 г, зелень – 20 г.*

Чистое филе судака без кожи и костей нарезать наискосок тонкими ломтиками, положить в чашу мультиварки, посолить, поперчить, влить вино и бульон. Из остатков судака сделать рубленую массу. Положить ее в кондитерский мешок и выдавить на каждый кусочек судака кольцо. Накрыть мультиварку крышкой и готовить при режиме «Жарка» 30 минут. Сварить раков, вынуть мякоть из клешней, каркасы раков начинить этой массой и сварить в подсоленной воде. Белые грибы нарезать и потушить в масле. При подаче на тарелку положить белые грибы, вокруг ломтики судака и раковые шейки, полить все это соусом и сверху украсить начиненными каркасами и зеленью петрушки.

Тилапия

Тилапия, запеченная с овощами

Состав: *лук репчатый (средняя луковица) – 1 шт., помидоры черри – 300 г, хлеб (черствый белый хлеб) – 3 ломтика, чеснок – 2 зубка, тимьян – 1 ч. ложка, орегано – 1/2 ч. ложки, лимон (сок) – 1/2 шт., рыба – 5 шт., масло оливковое – 5 ст. ложек, базилик – 1 ч. ложка, соль, перец черный, помидор – 1 шт.*

Лук нарезать соломкой и выложить в чашу мультиварки. Сверху выложить целые помидоры черри. Туда же добавить хлеб, разломанный на небольшие кусочки. Чеснок мелко нарезать и добавить в чашу вместе с орегано и тимьяном. Полить все оливковым маслом и соком лимона. Добавить протертые помидоры. Посолить, поперчить и перемешать. Рыбу нарезать стейками шириной по 5 см. Выложить в чашу мультиварки сверху на овощную подушку, слегка утапливая в образовавшемся соусе. Рыбу посолить, поперчить. Установить на мультиварке режим «Выпечка» на 25 минут. Подавать, посыпав базиликом.

Тилапия с овощами и травами

Состав: *филе тилапии – 500 г, морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., лимон – 1 шт., луковица – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка, сыр – 50 г, соль, перец, сушеные травы.*

Филе вымыть, просушить. Тщательно натереть солью и специями. Пока рыба пропитывается специями, можно заняться овощами. Для начала необходимо очистить и нарезать кольцами луковицу. На дно чаши мультиварки налить немного растительного масла и отправить туда лук. Морковь и свеклу вымыть, просушить и очистить. Нарезать тонкими ломтиками с помощью овощерезки или натереть на крупной терке. Половину овощей отложить в сторону, а вторую отправить в мультиварку. Отправить в чашу рыбу. Сыр натереть на средней терке и высыпать ровным слоем на филе. Последним слоем выложить вторую половину овощей. При желании посолить и поперчить. Сверху выжать сок лимона по вкусу. Включить мультиварку на режим «Выпечка» на 40 минут. Когда филе рыбы в мультиварке готово, аккуратно достать блюдо из чаши и нарезать

порционными кусочками. Такую рыбу можно подавать как самостоятельное блюдо или с любимым гарниром.

Суфле из тилапии

Состав: *тилапия – 300 г, картофель – 2 шт., белок яичный – 2 шт., горошек зеленый (консервированный) – 2 ст. ложки, соль, масло сливочное – 2 ч. ложки.*

Картофель очистить, отварить почти до готовности. Растолочь, добавив сливочное масло. Рыбу тоже немного проварить (буквально несколько минут после закипания). С помощью комбайна (блендера) приготовить рыбно-картофельное пюре. Добавить соль и специи по вашему вкусу. Белки взбить и очень аккуратно ввести в общую массу, тщательно вымешивая. Добавить зеленый горошек и тоже аккуратно вмешать его в суфле. Разложить массу в смазанные сливочным маслом формочки. Поставить в мультиварку, в чашу для приготовления на пару. Выбрать режим «На пару» на 25 минут.

Тилапия с яблоками

Состав: *тилапия – 800 г, яблоко – 2 шт., сливки – 80 мл, масло сливочное – 30 г, крупа манная – 2 ст. ложки, имбирь (молотый) – 0,5 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль.*

Яблоки нарезать мелкими кубиками. Положить в мультиварку вместе с маслом и сахаром. Включить режим «Жарка» на 10 минут. За это время яблоки успеют пустить сок. Добавить нарезанную на кусочки рыбу. Включить режим «Тушение» на 30 минут. Смешать отдельно сливки, манку, имбирь и соль. Через 10 минут тушения вылить это в рыбу. Перемешать и оставить готовиться оставшееся время.

На гарнир можно подать рис, пюре, салат.

Треска

Треска, запеченная в майонезе, с салатом из зеленого лука

Состав: *треска – 600 г, майонез – 1–2 банки, репчатый лук – 350 г, яйца – 2 шт., сметана – 1 стакан, свежие огурцы – 2 шт., зеленый лук для салата, соль, перец.*

Треску очистить от чешуи и костей, нарезать на порции, поместить в чашу мультиварки, засыпать нарезанным кружочками репчатым луком, посолить, поперчить, залить все майонезом и выставить режим «Тушение» на 30 минут. К треске подать салат из лука. Для этого мелко нарезать зеленый лук, положить его в дуршлаг и на 1 ми нуту опустить в кипящую воду, после чего охладить под струей холодной воды, чтобы ушла лишняя горечь, остудить, перемешать с рублеными яйцами и сметаной, посолить. Если есть свежие огурцы, то в салат можно добавить 2 мелко нарезанных свежих огурца.

Треска, запеченная под луковым соусом с грибами

Состав: *треска – 500 г, овощи и специи для пряного отвара – 10 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, сухари молотые – 1 ст. ложка, картофель – 600 г, соус – 0,5 л, перец черный молотый, соль.*

Порционные куски рыбы сварить в пряном отваре. *Приготовление пряного отвара*: на 1 л воды взять 2 чайные ложки соли, 4 горошины перца, 3 лавровых листа, 25 г моркови и 20 г лука; морковь и лук измельчить, все ингредиенты проварить, добавить тмин.

Затем обложить ломтиками вареного картофеля, залить луковым соусом с грибами, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, включить режим «Жарка» на 20 минут. Так же можно приготовить щуку, судака, сома, налима.

Треска, запеченная в белом соусе

Состав: *треска (филе) – 800 г, для соуса мука – 50 г, молоко – 1 стакан, соль.*

Филе трески приготовить при режиме «Варка» за 20 минут в подсоленной воде, затем переключить режим на «Жарку», залить соусом и готовить 10 минут. Для приготовления соуса муку развести в столовой ложке холодного молока, процедить, влить в горячее молоко, довести до кипения.

Треска под маринадом

Состав: *филе трески – 1 кг, лук репчатый – 3 шт., морковь – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., помидор – 2 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, лимон – 1/2 шт., чеснок – 3 зубка, вода – 1 стакан, сахар – 1 ч. ложка, соль, перец.*

Филе трески помыть и нарезать на порционные кусочки. Положить рыбу в глубокую миску. Морковь помыть, почистить и натереть на терке соломкой. Перец и лук помыть, почистить и порезать полукольцами. Помидоры разрезать на части и отправить в блендер. Туда же добавить стакан воды, чеснок, сок половины лимона и сахар. Измельчить все продукты до однородной массы. Теперь на дно чаши мультиварки положить куски рыбы, полить их растительным маслом. Посолить и поперчить по вкусу. Сверху выложить лук, перец, морковь и залить томатной смесью. Установить режим «Тушение» на 1 час.

Треска с горошком

Состав: *треска – 600 г, репчатый лук – 2 шт., морковь – 1 шт., зеленый горошек – 200 г, растительное масло – 4 ч. ложки, болгарский перец – 1 шт.*

Филе трески промыть и нарезать на небольшие куски. Лук нарезать полукольцами, морковь кубиками (можно просто натереть на терке). Выставить режим «Выпечка». Разогреть масло. Слоями выложить овощи и рыбу: первый слой лук, затем морковь, далее зеленый горошек, нарезанный болгарский перец и рыба. Сверху закрыть все овощами. Все слегка посолить и поперчить. Добавить немного воды. Закрыть мультиварку крышкой и готовить все 30 минут. Готовое блюдо можно подавать с картофелем или рисом. Украсить зеленью.

Треска на пару

Состав: *треска (филе) – 4 шт., фасоль*

консервированная – 400 г (белая), оливковое масло – 2 ст. ложки, лук зеленый – 100 г, чеснок – 2 зубка, мята – 2 веточки, соль, перец.

Лук помыть и порезать. Чеснок очистить и раздавить. Обжарить их в оливковом масле в мультиварке на режиме «Жарка» за 2 минуты. Выложить в мультиварку фасоль вместе с соком, посолить и поперчить по вкусу. Сверху фасоли выложить рыбу. Закрыть и готовить 20 минут на режиме «Тушение». К готовой рыбе добавить листики мяты.

Треска в вине

Состав: *треска – 1 кг, помидоры – 5 шт., грибы – 250 г, сухое белое вино – 0,75 стакана, чеснок – 6 долек, оливковое масло – 0,5 стакана, сухари – 2 ст. ложки, соль, перец, мука.*

Филе рыбы без костей, но с кожей нарезать на куски, запанировать в муке и положить в чашу мультиварки при режиме «Жарка» на 20 минут. Помидоры очистить от кожицы и зерен, нарезать кубиками и обжарить на масле вместе с мелко нарезанными грибами, посолить, поперчить, добавить растертый чеснок и вино. Смесью полить жареную рыбу, затем обсыпать ее молотыми сухарями, сбрызнуть маслом, выставить режим «Тушение» на 15 минут.

Треска в сметане

Состав: *треска (свежемороженная) – 200 г, лук репчатый – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, орегано – 0,5 ч. ложки, ассорти овощное – 300 г, масло растительное – 1 ст. ложка, вода – 50 мл.*

Лук почистить, порезать полукольцами. В чашу мультиварки добавить растительное масло, выложить лук. Мультиварку включить в режим «Жарка», обжарить лук до появления золотистого цвета, около 5 минут. Рыбу размораживать не обязательно, помыть ее, посолить посыпать орегано. Выложить в чашу мультиварки на лук. Рыбу залить сметаной, добавить около 50 мл воды. Высыпать овощную смесь, слегка посолить ее. Установить в чашу мультиварки и включить режим «На пару» на 20 минут.

Храйме

Состав: *треска (филе) – 900 г, томаты в собственном соку (очищенные, нарезанные) – 400 г, чеснок – 5 зубков, перец чили (красный) – 1 шт., смесь перцев, паприка сладкая (молотая) – 1,5 ст. ложки, перец сладкий красный (крупный) – 1 шт., бульон (рыбный; вода) – 300 мл, лук репчатый (средний) – 2 шт., лимон (выжать сок) – 1/2 шт., сахар – 1 ст. ложка, масло оливковое – 2 ст. ложки, соль, зелень (петрушка, кинза).*

Налить оливковое масло в чашу мультиварки, включить режим «Жарка» на 20 минут, дать нагреться. В разогретое масло выложить репчатый лук, нарезанный полукольцами. Жарить до золотистого цвета и прозрачности лука (10–15 минут). Растолочь в миске чеснок, сладкую паприку, соль, очищенный от семян и мелко нарезанный перец чили. Добавить массу к луку и жарить, помешивая, еще 2 минуты. Выложить в чашу тонко нарезанный сладкий перец, выжать сок половины лимона. Влить бульон или воду, добавить томаты в собственном соку, сахар, смесь перцев. Включить режим «Тушение» на 30 минут. Добавить крупно нарезанное филе трески. Готовить до окончания программного времени. Подается блюдо с традиционными лепешками.

Треска с медом

Состав: *масло оливковое – 1 ст. ложка, мед – 1/2 ч. ложки, уксус (бальзамический) – 2 ч. ложки, соевый соус – 1 ст. ложка, треска – 700 г, специи.*

Подготовить треску: рыбу помыть, почистить, обсушить бумажным полотенцем. Рыбу можно нарезать порционными кусками. *Приготовить маринад:* оливковое масло, мед, бальзамический уксус, классический соевый и примерно 1/2 ч. ложки лимонного сока. Обмазать треску маринадом. Затем рыбу упаковываем в вакуумный пакет, оставшийся маринад тоже вылить в пакет. Пакет запечатать. Далее можно готовить сразу, а можно оставить для маринования, примерно минут на 30 или на час. Налить в чашу мультиварки горячую (из-под крана) воду и положить пакет с рыбой, выставить режим «Тушение» на 1 час.

После приготовления рыбе следует устроить температурный шок: окунуть в холодную воду. Затем пакет обтереть от воды и убрать (не распечатывая) в холодильник на несколько часов.

Треска с рисом

Состав: *треска – 700 г, длиннозерный рис – 200 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 2 шт., чеснок – 2 зубка, сметана – 200 г, сыр твердый – 100 г, сливочное масло – 50 г, вода – 300 мл, укроп, куркума, специи для рыбы, соль.*

Рис высыпать в миску, хорошо промыть. Лук почистить, нарезать мелко. Морковь вымыть, натереть на терке. Рыбу помыть, нарезать порционно. Чеснок почистить, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на терке. Укроп помыть, мелко нарезать. В чашу мультиварки выложить вымытый рис, добавить порезанные лук и морковь. Добавить сливочное масло, куркуму и соль. Залить все положенным количеством воды. Перемешать. Рыбу смешать со специями, выложить в чашу для варки на пару. Смазать сметаной, посыпать укропом и мелко нарезанным чесноком. На рыбу выложить порезанные помидоры, смазать их сметаной и посыпать тертым сыром. Чашу с рыбой поставить на чашу с рисом в мультиварку. Выставить режим «На пару» на 15 минут. Затем режим «Подогрев» на 10 минут.

Треска в сыре

Состав: *филе трески – 2 шт., помидоры черри – 10 шт., сметана – 5 ст. ложек, сыр – 100 г, горчица – 2 ч. ложки, соль, перец, зелень.*

Филе трески помыть, посолить и поперчить. В сметану добавить горчицу. Сыр натереть на терке. Помидоры разрезать на половинки. Сбрызнуть чашку мультиварки растительным маслом. Выложить филе трески, сверху залить сметаной с горчицей, разложить помидоры черри и посыпать сыром. Поставить на режим «Выпечка» на 20 минут.

Форель

Плов с форелью

Состав: *рис – 300 г, форель – 350 г, лук – 1 шт., оливковое масло – 10 мл, вода – 300 мл, соль, перец, зира, барбарис.*

Мелкими кубиками нарезать лук (лук должен быть большого размера), форель промыть, очистить от кожи и нарезать довольно крупными кусочками. В режиме «Жарка» с открытой крышкой обжаривать до прозрачности. Затем добавить форель. Немного обжарив форель, все хорошенько перемешав, засыпать рис и залить водой, добавить приправы (размешивать не нужно), закрыть крышку и выставить режим «Плов». Готовить до конца программы, но из-за того, что рыба готовится быстрей, чем мясо, то надо открывать и периодически проверять готовность, но не перемешивать.

Форель с сыром

Состав: *рыба – 500 г, сыр – 150 г, сметана – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, соль, перец.*

Рыбу промыть, просушить и нарезать на стейки. Посолить и поперчить по вкусу. В чашу мультиварки налить немного масла, выставить режим «Выпечка» и обжаривать стейки с открытой крышкой. Обжаривать по 10 минут с каждой стороны. Сметану перемешать с майонезом. Можно добавить немного чеснока. Рыбу смазать соусом и довести до готовности в режиме «Выпечка» в течение 30 минут. Сыр натереть на терке. За 10 минут до окончания режима засыпать в мультиварку сыр.

Форель с перцем

Состав: *форель (стейк) – 2 шт., твердый сыр – 50 г, сметана – 200 г, болгарский перец – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень (укроп, петрушку, лук), соль.*

Промыть кусочки форели в воде, после чего их посыпать солью и хорошо натереть. Затем стейки форели нужно выложить на чашу мультиварки, установить режим «Выпечка» на 10 минут. Далее ломтики форели нужно перевернуть и оставить еще на 10

минут выпекаться. Для приготовления пикантного соуса, нам нужно мелко нарезать зелень, натереть на терке сыр и все смешать с 200 г сметаны. На форель вылить приготовленный соус, нарезанный болгарский перец и помидор выложить сверху, затем посолить и поперчить. После чего опять полить оставшимся соусом и посыпать сыром. Режим «Выпечка» установить на 30 минут.

Тушеная форель

Состав: *рыба – 500 г, рис – 300 г, вода – 400 мл, соль, перец, приправы.*

Рыбу нарезать на стейки, промыть, просушить. Натереть солью, перцем, приправами и дать постоять ей около 30 минут. Рис хорошенько промыть (можно несколько раз). Затем положить его в мультиварку, залить водой. Посолить и хорошенько перемешать. Установить решетку. В специальный контейнер выложить рыбу и установить на решетку. Закрыть крышку и клапан выпуска пара, чтоб появилось высокое давление. Установить режим «Плов» на 40 минут. После окончания режима, открыть клапан и выпустить пар.

Форель на пару с клюквенным соусом

Состав: *форель (стейк) – 2 шт., картофель – 300 г, клюква (соус) – 1 стакан, мед (соус) – 1 ст. ложка, лимон (соус) – 1/2 шт.*

Стейк форели промыть в холодной воде. Соль и специи – по вкусу. В мультиварку в специальный поддон уложить рыбу, налить в чашу немного воды и поставить в режиме «На пару» на 20 минут. Картофель порезать небольшими кубиками и отваривать в режиме «Варка» 20 минут. Для клюквенного соуса взять стакан клюквы, ложку меда, цедру и сок половинки лимона. Прогреть в кастрюле до взрывания ягод и размять в пюре. Подавать рыбу с долькой лимона.

Форель отварная

Состав: *форель – 500 г, 3 %-й уксус – 0,5 стакана, репчатый лук – 100 г, картофель – 300 г, овощи – 150 г, соль, перец, зелень, лавровый лист.*

Подготовить форель, промыть, положить в миску, залить теплым уксусом (разведенным), выдержать 15 минут. В чашу мультиварки положить выдержанную в уксусе форель, залить ее водой, посолить, поперчить, добавить репчатый лук, лавровый лист и выставить режим «Варка» на 1 час. Вареную рыбу положить на тарелку, загарнировать отварным картофелем, сырыми овощами и украсить зеленью.

Форель копченая

Состав: *форель – 500 г, «жидкий дым» – 1,5 ст. ложки, соль, перец черный молотый.*

Рыбу почистить, промыть и обсушить бумажным полотенцем. Посыпать рыбу солью и перцем, буквально втереть их в рыбу. Пакет для запекания завязать один край. Вложить в пакет рыбу и полить ее «жидким дымом». Завязать второй конец пакета. В чашу мультиварки влить 800 мл горячей воды. Поставить контейнер для варки на пару и положить в него рыбу в пакете. Закрыть чашу мультиварки, выбрать режим «На пару» на 20 минут. Вылить воду из чаши, уложить пакет с рыбой на дно, закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 20 минут. После окончания процесса дать рыбе остыть и достать из пакета.

Суп из форели

Состав: *форель – 1 шт., картофель – 6 шт., луковица – 1 шт., морковь – 2 шт., лук-порей – 1 шт., зелень петрушки – 20 г, соль и перец.*

Подготовить рыбу и овощи. Обычно для приготовления в мультиварке нужно все ингредиенты загрузить вместе. Отправить рыбу, овощи и лавровый лист в мультиварку и выбрать режим «Суп» на 30 минут. После приготовления, вытащить рыбу при помощи сита и оставить ее остывать на тарелке, чтобы можно было легко отделить от костей мясо. Пока рыба остывает, натереть морковь и порезать лук-порей. Выложить их в чашу для бульона и обжарить на растительном масле в режиме «Жарка» за 10 минут. Картофель нарезать брусочками. Добавить в мультиварку воду и картофель, посолить и поперчить, после чего можно выбрать режим «Суп» на 20 минут.

Форель с имбирем

Состав: *форель – 500 г, смесь перцев горошком, соль, сухие травы (базилик, орегано), сушеный имбирь – 5 г, мускатный орех – 10 г.*

Вымыть и просушить рыбу. Очистить от лишних пленок, если такие есть, и нарезать порционными кусочками. Главный секрет этого блюда именно в специях. Для приготовления приправы для рыбы необходимо смешать смесь перцев (лучше использовать горошком, для большего аромата), соль, любимые сухие травы, мускатный орех и сушеный имбирь. Все ингредиенты нужно тщательно растолочь в ступке или с помощью кухонного молоточка. По желанию можно добавить и другие специи для рыбы. Полученной приправой тщательно обмазать каждый кусочек рыбы. Оставить рыбу в специях минимум на 1 час, чтобы она хорошо впитала приправу. После того как рыба тщательно пропиталась, можно приступать к непосредственному процессу готовки. Идеальный вариант для такой рыбы – это приготовление на пару. Для этого необходимо налить в мультиварку воду и поместить специальный контейнер. При желании такую рыбу можно готовить и непосредственно в чаше мультиварки. Поместить рыбу в контейнер и включить режим «На пару» на 30 минут. Когда рыба готова, аккуратно достать ее и подавать к столу. При желании можно дополнительно приготовить сливочный соус, однако рыба настолько вкусная, что это совершенно необязательно. К этому блюду подойдет любой гарнир.

Форель с приправой

Состав: *стейки форели – 2 шт., лимон – 1 шт., приправа (для рыбы), сыр твердый – 50 г, масло растительное, соль.*

Лимонным соком полить рыбу (четверть лимона на 2 стейка). Рыбу посолить и посыпать приправой для рыбы. В чашу мультиварки налить немножко растительного масла, выложить рыбу. Сыр порезать тонкими ломтиками, выложить на рыбу. Готовить на режиме «Выпечка» 25 минут.

Форель в белом вине

Состав: *форель – 500 г, вино – 0,5 бутылки, лук – 10 шт., трюфели – 10 шт., лимон – 0,5 шт., зеленьпетрушки – 1 ложка, мука – 4 ложки, сливочное масло – 100 г,*

лавровый лист.

Красное или белое столовое вино, трюфели, немного лимонной цедры, зелени петрушки и лаврового листа варить при режиме «Варка» 20 минут под крышкой. Сгустить все мукой. Очищенную и выпотрошенную форель обвалять в муке, выложить на соус в чаше мультиварки, добавить масло и выставить режим «Тушение» на 30 минут.

Форель с картошкой

Состав: *форель – 450 г, картофель – 2 шт., сок лимонный – 2 ч. ложки, перец лимонный – 0,5 ч. ложки, соль, укроп (для подачи) – 10 г, масло растительное – 1 ст. ложка.*

Рыбу почистить, промыть, обсушить бумажными полотенцами и разрезать на стейки. В чашу мультиварки налить немного масла, включить режим «Разогрев» на 3 минуты. Стейки подсолить, посыпать лимонным перцем. Уложить в чашу. Сбрызнуть лимоном. В промежутки положить толстые ломтики картошки, ее тоже подсолить. Включить режим «Запекание» на 30 минут. При подаче посыпать укропом.

Форель фаршированная запеченная

Состав: *форель – 500 г, котлетная масса – 300 г, лук – 50 г, петрушка (корень) – 0,25 шт., грибы белые (или шампиньоны) – 150 г, крабы – 50 г, сыр тертый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 50 г, соус белый – 0,5 л, перец черный молотый, соль.*

Приготовить котлетную массу из судака, щуки или сома, добавить в нее мелко нарубленный пассерованный лук и заполнить этой массой брюшко подготовленной форели.

Нафаршированную рыбу уложить в смазанную маслом чашу мультиварки, добавить рыбный бульон, лук, петрушку, белое вино, посолить, закрыть крышкой и выставить режим «Варка» на 30 минут. Готовую рыбу положить на блюдо и гарнировать вареными свежими грибами и крабами. Добавить в бульон, оставшийся после варки, белый соус, дать прокипеть, заправить солью и перцем и процедить. Полить рыбу соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и при режиме «Тушение» готовить еще 15 минут.

Форель, фаршированная гусиной печенкой

Состав: *форель – 1 кг, печень гусиная – 200 г, булочка – 50 г, вино – 5 ч. ложек, коньяк – 5 ч. ложек, сливки – 1,5 ст. ложки, яйцо – 1 шт., уксус – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

За день до приготовления нарезать печенку маленькими кубиками, посолить, поперчить, влить коньяк и поставить на сутки в холодильник.

Форель почистить, выпотрошить и вымыть в воде с уксусом. Булочку замочить в смеси вина и сливок, посолить, добавить мелко нарезанную зелень, яйца и размешать, в полученную массу положить печенку. Рыбу посолить и начинить этим фаршем, потом завернуть в фольгу, смазанную маслом, положить на дно чаши мультиварки и выставить режим «Тушение» на 30 минут. Подать горячей.

Хек

Котлеты из хека

Состав: *филе хека – 1 шт., яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., соль и перец, манка – 30 г, белый хлеб – 1 кусок, масло сливочное – 20 г.*

Нарезать и измельчить филе на мясорубке или в блендере. Добавить к фаршу яйцо, соль, перец, размягченный хлеб и немного сливочного масла. Хорошо замешать, чтобы масса была однородной. Сформировать котлеты и выложить в чашу мультиварки. Не забыть в нижний контейнер добавить несколько стаканов воды и выбрать режим «На пару» на 20 минут. На гарнир можно приготовить картофельное пюре, рис и любую другую крупу. Можно украсить зеленью и нарезать свежие овощи.

Хек под соусом

Состав: *хек (небольшие тушки) – 2 шт., шампиньоны – 250 г, помидор – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., томатная паста – 1 ст. ложки, петрушка – 100 г, соль, перец черный, масло растительное – 3 ст. ложки.*

Тушки хека вымыть, обсушить, натереть солью и перцем и положить на фольгу, сбрызнуть маслом. Тщательно завернуть рыбу в фольгу и уложить на дно чаши. Поставить режим «Выпечка» около 40 минут. Для равномерного приготовления рыбы ее переворачивать на другую сторону. Пока рыба готовится, можно подготовить продукты для соуса, нарезать лук и шампиньоны довольно крупно. Порезать помидоры, зелень. Готовую рыбу сохранить в тепле. На оставшемся растительном масле обжарить лук и грибы в режиме «Жарка» около 10 минут. Добавить помидоры. Добавить томатную пасту, разведенную кипяченой водой, посолить и поперчить по вкусу. Переключить на режим «Тушение» на 10 минут. В конце добавить нарезанную петрушку и выключить мультиварку. Выложить тушки хека на блюдо и сверху соус. Посыпать петрушкой.

Хек с овощами

Состав: *хек (филе) – 800 г, помидор – 2 шт., лук*

репчатый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., соль, лавровый лист – 1 шт., кетчуп – 2 ст. ложки, вода – 50 мл, перец черный, масло растительное.

В чашу мультиварки влить немного растительного масла, положить кусочки филе хека, посолить, поперчить. Сверху положить слой помидоров, порезанных кружочками. Потом слой лука, порезанного кольцами, и болгарский перец. Кетчуп смешать с водой и вылить в чашу мультиварки, посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Выбрать режим «Варка» на 1 час.

Тушеный хек

Состав: *филе хека – 800 г, помидор – 3 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сыр – 100 г, вода – 100 мл, соль и перец, томатная паста – 30 г.*

Нарезать филе, посолить и поперчить по вкусу. Дно мультиварки смазать маслом и выложить рыбу. Сверху выложить помидоры и нарезанный полукольцами лук. Промазать каждый слой майонезом. В самом конце посыпать все сыром и зеленью. Теперь влить воду, добавить приправы и включить мультиварку в режиме «Тушение» на 30 минут. После выключения техники дать рыбе немного постоять и подавать ее с рисом.

Хек в молоке

Состав: *хек – 2 шт., лук – 2 шт., молоко – 400 мл, мука – 100 г, растительное масло – 40 мл, соль, приправы.*

Молоко с овощами во время тушения создает соус, который и делает рыбу мягкой, сочной и невероятно вкусной. Нарезать рыбу на кусочки среднего размера, посолить и поперчить по вкусу. Каждый кусочек обвалять в муке, после чего отправить на сковороду жариться. В качестве основы использовать растительное масло. Жарить до образования румяной корочки на слабом огне. Затем выложить кусочки на отдельное блюдо и приступить к овощам. Пока жарится рыба, следует закипятить молоко. Взять чашу мультиварки, первым слоем выложить рыбу, вторым нарезанный полукольцами лук, третьим слоем снова рыбу и сверху – лук. После этого добавить приправы и залить все молоком. Поставить на режим «Тушение» на 30 минут. За это время лук пустит сок, а молоко с мукой дадут потрясающую

консистенцию соусу. Подавать рыбу можно с гарниром – рис, пюре и даже макаронные изделия.

Хек в молоке с картофелем

Состав: *хек – 300 г, молоко – 100 г, мука – 1 ст. ложка, растительное масло – 25 г, сливочное масло (для соуса) – 25 г, лук – 60–70 г, картофель – 200 г, соль, перец, лавровый лист.*

Очищенный хек разрезать на куски, поместить в чашу мультиварки, перекладывая шинкованным сырым луком, залить молоком, добавить туда растительное или сливочное масло, перец горошком, соль, лавровый лист и в режиме «Тушение» готовить 30 минут. *Приготовить соус:* часть молока слить, развести им поджаренную с маслом муку, влить его в рыбу и прокипятить. Рыбу подать с отварным картофелем, соусом, зеленью.

Хек в овощах

Состав: *хек – 2 шт., лук репчатый – 1–2 шт., морковь – 2–3 шт., масло оливковое, перец черный молотый, соль.*

Тушки хека промыть под холодной водой и натереть солью и черным перцем. В чашу мультиварки налить оливковое масло и включить режим «Выпечка». Выложить в чашу нарезанный лук и морковь, посолить и жарить до полумягкости минут 7–10. Теперь переложить половину обжаренных овощей в тарелку, а в мультиварку поместить рыбу. Овощи положить обратно в мультиварку поверх рыбы. Теперь закрыть крышку и установить режим «Тушение» на 1 час.

Хек в томате

Состав: *крупный хек – 3 шт., лук – 2 шт., морковь – 2 шт., шампиньоны – 200 г, мука – 0,5 ст. ложки, томатная паста – 3 ст. ложки, кетчуп – 2–3 ст. ложки, аджика – 1 ч. ложка, лимон – 1/2 шт., соль, перец.*

На крупной терке потереть морковь, тонкими полукольцами порезать лук и пластинами нарезать шампиньоны. В чашу мультиварки налить немного масла, положить овощи и грибы,

посолить, поперчить и выставить режим «Выпечка» на 20 минут. Рыбу порезать. Разогреть чашу мультиварки и налить немного масла. Положить туда рыбу и выставить режим «Жарка» на 20 минут. Переворачивать рыбу. Обжаренную рыбу переложить на тарелочку. *Приготовить томатный соус:* в удобной посуде смешать кетчуп, томатную пасту, аджику, соль, перец, муку, приправы, и сок половины лимона; хорошенько перемешать. Если соус получится густым, можно добавить немного воды. Открыть мультиварку. Выложить к овощам соус. Погрузить кусочки рыбы в овощи аккуратно, чтобы кусочки рыбы не разломались. Добавить стакан воды и снова выставить режим «Выпечка» на 20 минут. Подать рыбу в томате с любым гарниром.

Хрустящий хек

Состав: *рыба (филе) – 400 г, крупа кукурузная – 100 г, чеснок – 3 зубка, соевый соус – 2 ст. ложки, масло арахисовое – 2 ст. ложки, масло кунжутное – 1 ст. ложки, имбирь – 3 см, перец чили – 1 шт., цедра лимона – 1 шт., сахар коричневый – 1/2 ч. ложки, лук зеленый (перышка) – 4 шт., соль, мята, орехи кешью – 50 г.*

В мультиварку налить по 1 ст. ложке кунжутного и арахисового масла. Разогреть масло. Рыбу нарезать на куски, обсушить, немного посолить и обвалять в кукурузной крупе. Обжарить рыбу со всех сторон в режиме «Жарка». Пока рыба жарится, приготовить ингредиенты для соуса. Чеснок и имбирь нарезать пластинками, чили очистить от зерен и нарезать кусочками. Натереть цедру лимона. Лук зеленый – колечками. Вынуть рыбу. Добавить оставшееся масло. Вместо рыбы на 2 минуты заложить в мультиварку ингредиенты для соуса. Добавить к ним сахар, соевый соус, мяту и пару ложек воды.

Щука

Щука, запеченная под сметанным соусом

Состав: *щука – 500 г, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 50 г, яйцо – 1 шт., сыр тертый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 40 г, картофель – 750 г, соус – 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Порционные куски, нарезанные от филе рыбы, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. В чашу мультиварки налить немного сметанного соуса, положить поджаренную рыбу, а вокруг разместить ломтики обжаренного или вареного картофеля, не закрывая рыбы. На рыбу положить ломтики вареного яйца, все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и выставить режим «Тушение» на 30 минут. Оставить на режиме «Подогрев» до подачи на стол. Так же можно приготовить треску, судака, сома, налима, осетровых рыб.

Щука тушеная

Состав: *щука – 600 г, сливочное масло – 75 г, красное вино – 75 г, рыбный бульон – 75 г, картофель – 250 г, морковь – 30 г, лук-репка – 25 г, зелень, мука – 30 г, белые грибы – 120 г.*

Обработанную и нарезанную щуку, уложить в чашу на нарезанный колечками репчатый лук, ломтики сырой моркови, сельдерей, петрушку. Залить красным вином и выставить режим «Варка» на 20 минут. Потом добавить сливочное масло, рыбный бульон, покрыть крышкой и варить еще 20 минут. На жидкости, полученной при тушении, и сливочном масле приготовить белый рыбный соус и протереть его через сито.

При подаче кусочек рыбы полить соусом, загарнировать отварным картофелем и ломтиками отварных грибов, украсить зеленью петрушки.

Щука, тушенная с хреном

Состав: *щука – 500 г, сливочное масло – 100 г,*

сметана – 100 г, корень хрена, уксус – 1 ст. ложка, сахарный песок – 1 ч. ложка, картофель – 600 г, зелень, соль, гарнир.

Щуку промыть, очистить, нарезать на порционные куски и посолить. Очищенный хрен натереть на терке и слегка поджарить на сливочном масле. В хорошо смазанную чашу сложить куски щуки, сверху посыпать поджаренным хреном, залить сметаной и выставить режим «Тушение» на 30 минут. Тушеную щуку переложить в другую посуду, а сметану, в которой тушилась щука, заправить сливочным маслом, уксусом и сахаром, посыпать зеленью. В качестве гарнира подать отварной картофель.

Щука по-английски

Состав: *щука – 500 г, мука – 250 г, сливочное масло – 50 г, тертый хлеб – 100 г, картофель – 200 г, соус – 125 г, перец, соль, зелень.*

Подготовленное филе щуки без кожи и костей посолить, поперчить, обвалять в муке, смочить в растопленном сливочном масле и обвалять в хлебной крошке. Положить в чашу мультиварки и выставить режим «Жарка» на 20 минут. При подаче загарнировать картофелем, отдельно подать белый соус. Сверху посыпать зеленью.

Щука «окольцованная»

Состав: *маленькая щука целиком – 1 шт., белое сухое вино – 250 г, лук – 1 шт., соленые огурцы – 100 г, перец, соль, лавровый лист, отварной картофель – 200 г, маринованные овощи – 100 г, петрушка.*

Подготовить щуку, свернув ее кольцом так, чтобы в пасть входил хвост, закрепить шпажкой и натереть мелкой солью. Затем положить ее в чашу мультиварки, влить белое вино, положить перец горошком, лавровый лист, шинкованный репчатый лук, нарезанные ломтиками соленые огурцы, петрушку (корень). Выставить режим «Тушение» на 30 минут. При подаче выложить готовую рыбу на тарелку, полить отваром, загарнировать отварным картофелем с маринованными овощами. Украсить зеленью петрушки.

Щука, запеченная с капустой

Состав: *щука – 500 г, пшеничная мука – 30 г, репчатый лук – 60 г, сливочное масло – 80 г, растительное масло – 60 г, тушеная капуста – 600 г, ржаной хлеб – 120 г, перец, соль по вкусу, панировочные сухари.*

Филе щуки нарезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить. В чашу мультиварки выложить половину тушеной капусты, разровнять ее и разложить куски рыбы с интервалами. На каждый кусок щуки положить спассерованный лук и все покрыть оставшейся капустой, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом и выставить режим «Тушение» на 30 минут. При подаче рыбу с капустой выложить на блюдо, полить маслом, посыпать зеленью, разложить вокруг ломтики ржаного хлеба, поджаренные на сливочном масле.

Щука по-еврейски

Состав: *свежая щука – 2 кг, батон – 0,5 шт., лук – 10 шт., яйца – 1–2 шт., картофель – 10 шт.*

Щуку очистить от чешуи и разрезать вдоль хребта по всей ее длине от головы до хвоста, брюшко оставить неразрезанным, затем осторожно вырезать кости вместе с мясом, оставив его только немного при коже. Из головы щуки вырезать жабры и всю ее, внутри и снаружи, хорошо перемыв, посолить и оставить на 2 часа. Печень щуки перемыть и отложить, если в рыбе окажется икра, то ее присоединить к перемытым потрохам.

Мясо от костей отскоблить и положить в деревянную чашку, прибавить к нему печень, молоки или икру, мякиш белого хлеба, намоченного в воде и хорошо выжатого, толченый перец и 10 луковиц – все это посолить, порубить как можно мельче и протереть через решето, а затем, прибавив сырое яйцо, хорошо размешать, положить этот фарш во всю длину рыбы, наполняя им брюхо. Придав рыбе первоначальный вид, зашить ее вдоль хребта. Оставшимся фаршем наполнить голову и прямую кишку; если фарш еще останется, то скатать его в отдельные шарики. Рыбу, приготовленную таким образом, поместить в чашу мультиварки, налить воды, чтобы только покрыло рыбу, и готовить в режиме «Варка» 30 минут. За 1–1,5 часа до подачи положить в ту же кастрюлю очищенный и нарезанный картофель и, если окажется, икру. Отдельно подать хрен с уксусом, солью и сахаром и, если желательно, подкрасить свекольным соком.

Пудинг по-еврейски

Состав: *рыба без костей – 500 г, батон – 0,5 шт., сливочное масло – 200 г, яйца – 2 шт., мускатный орех – 0,5 шт., миндаль – 200 г, сухари – 2 ложки, ром – 1 рюмка; для соуса: сливочное масло – 20 г, сардины – 5 шт., рыбный бульон – 1 стакан, лимонный сок, мука, белое столовое вино – 2 рюмки.*

Щуку отварить, нарезать на куски, остудить и выбрать кости. Батон без корок намочить в воде или бульоне и растереть добела с маслом и отваренной рыбой, прибавить яйца, соль, мускатный орех и шинкованный сладкий миндаль, чашу хорошо вымазать маслом, обсыпать сухарями, сложить в нее пудинг, выставить режим «Тушение» на 1 час.

Подать с соусом из сардинок. Для этого в сливочном масле поджарить лук и 5 очищенных от костей сардинок, мелко изрубленных, развести стаканом рыбного бульона, прибавить лимонный сок от половины лимона. Муку развести бульоном, вскипятить и добавить к соусу до желаемой густоты вместе с 2 рюмками белого столового вина.

К пудингу можно прибавить рюмку рома.

Щука острая

Состав: *щука – 1,5 кг, картофель – 5 шт., морковь – 3 шт., свекла – 3 шт., лук репчатый – 1–2 шт., соль, перец черный молотый, лавровый лист – 2–3 шт., перец черный горошком – 5–6 шт.*

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть и осушить. Овощи также. Овощи нарезать ломтиками толщиной примерно 0,5 см. На дно чаши мультиварки уложить слой свеклы. На него – слой рыбы. Хорошо посолить, присыпать перцем. На рыбу уложить слой картофеля. А затем оставшуюся рыбу – ее опять-таки нужно посолить и поперчить. Последним слоем уложить морковь и лук, бросить лаврушку и перец. Залить водой – она должна только-только покрыть овощи – и выставить режим «Тушение» на 2 часа. Когда закипит, чашу осторожно встряхнуть. Готовые рыбу и овощи аккуратно выложить на блюдо и залить бульоном. Убрать в холодильник до застывания.

Щука с овощами

Состав: *щука – 400–500 г, лимон – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, картофель – 2 шт., сельдерей черешковый – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., помидор – 2 шт., перец чили – 1 шт., оливки зеленые – 100 г, укроп, масло сливочное – 60 г, чеснок – 2 зубка, сахар, соль, перец черный.*

Щуку выпотрошить, убрать голову и плавники. Подготовленную щуку слегка посолить, поперчить, нарезать цедру и выжать в нее сок половины лимона, добавить растительное масло. Оставить мариноваться минут на 10 минимум. Овощи почистить. На дно чаши мультиварки уложить картофель, нарезанный на четвертинки, затем щуку с маринадом, затем крупно нарезанные сельдерей, лук, помидор, целый перчик чили, дольку лимона, оливки (оставить штучки 3), мелко рубленный укроп. Слегка посолить и равномерно распределить 30 г сливочного масла, нарезанного кусочками. Установить программу «Тушение» на 30 минут.

Приготовить соус: оставшееся сливочное масло разогреть с соком половины лимона, добавить щепотку сахара и соли, мелко рубленные оливки и чеснок, укроп. Довести соус до кипения и слегка его уварить. Выложить рыбу на блюдо вместе с овощами, полить соусом.

Блюда из разной рыбы

Белуга в рассоле

Состав: *белуга – 500 г, соленые огурцы – 200 г, белые грибы – 200 г, репчатый лук – 100 г, морковь – 60 г, соль, перец, рассол, зелень, соус.*

Подготовленную белугу нарезать на куски. Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль, вынуть семена и нарезать ромбиками. Грибы почистить, промыть и нарезать ломтиками. Белугу вместе с огурцами и грибами положить в чашу мультиварки, посолить, поперчить, залить водой и рассолом из-под огурцов. Спассеровать лук и морковь. Добавить в рыбе. Выставить режим «Тушение» на 30 минут. При подаче на тарелку положить готовую рыбу, на нее грибы, огурцы, все полить соусом, украсить зеленью петрушки.

Фрикасе из макрели

Состав: *макрель – 1 кг, морковь – 100 г, репчатый лук – 60 г, коренья – 50 г, зеленый горошек – 120 г, зелень, гарнир, сельдерей;* ***для соуса****: рыбный бульон – 150 г, овощной отвар – 150 г, сливочное масло – 60 г, мука – 50 г, перец, соль.*

Подготовленное филе макрели посолить, поперчить, нарезать небольшими кусочками и в режиме «Варка» готовить 15 минут в небольшом количестве воды. Коренья петрушки, сельдерея нарезать мелкими кубиками, лук – дольками и отварить вместе с зеленым горошком. Из рыбного и овощного отваров, масла, муки приготовить соус и приправить его специями. Отваренную макрель выложить на тарелки, загарнировать отварными овощами, полить приготовленным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью в большом количестве.

Карп по-нормандски

Состав: *карп – 600 г, сливочное масло – 60 г, белое вино – 60 г, репчатый лук – 30 г, морковь – 25 г, сельдерей – 25 г, рыбный бульон – 150 г, крокеты – 100 г, раки – 7 шт., грибы – 120 г, соус – 150 г, соль, перец, зелень,*

сливки.

Обработанного и промытого карпа положить в чашу мультиварки, сверху слоями добавить репчатый лук, нарезанный кольцами, морковь, сельдерей, нарезанные ломтиками. Посолить, поперчить, добавить сливочное масло, белое вино, рыбный бульон, накрыть крышкой и поставить в режиме «Тушение» на 20–25 минут. Готовую рыбу вынуть, а из бульона приготовить соус с добавлением грибов и сливок. В качестве гарнира подать картофельные крокеты, раковые шейки и вареные и припущенные в масле грибы. Посыпать зеленью. При подаче на тарелку выложить готовую рыбу, рядом гарнир, залить приготовленным соусом. Соус по желанию можно подать отдельно.

Макрель в форме

Состав: *макрель – 2 шт., сливки – 2 ст. ложки, кефир – 1 ст. ложка, сыр тертый – 2 ст. ложки, сухари молотые – 2 ст. ложки, чеснок – 3–4 дольки, перец черный молотый, соль.*

Рыбу выпотрошить, промыть. Нарезать филейные кусочки, положить в смазанную маслом чашу мультиварки, посолить и посыпать слегка перцем. Сливки, кефир и мелко нарубленный чеснок смешать, облить этой смесью рыбу и сверху засыпать тертым сыром и сухарями. Выставить режим «Запекание» на 20 минут. Подать на стол с зеленым салатом и отварным картофелем.

Карп отварной по-волжски

Состав: *карп – 300 г, сливочное масло – 50 г, вареные яйца – 2 шт., отварной картофель – 100 г, соль, зелень петрушки, пряный отвар.*

Подготовленного карпа (потрошеного, очищенного, промытого) посолить и поставить в холодильник на 30 минут. Приготовить пряный отвар, вылить его в чашу мультиварки. Карпа положить на решетку, опустить в чашу мультиварки с пряным отваром и выставить режим «На пару» на 30 минут. Аккуратно переложить готового карпа с решетки на тарелку, полить растопленным маслом и посыпать мелко рубленными вареными яйцами. При подаче к столу гарнировать отварным картофелем и украсить зеленью петрушки. Карпа можно заменить

щукой, сазаном, хеком.

Жерех запеченный

Состав: *жерех – 500 г, мука – 1 ст. ложка, масло топленое – 2 ст. ложки, хлеб белый (крошки) – 120 г, молоко – 0,5 л, сыр тертый – 2 ст. ложки, сметана – 0,4 стакана, перец черный молотый, соль.*

Филе рыбы без кожи и костей нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на топленом масле. Обжаренную рыбу положить в смазанную маслом чашу мультиварки. Сырое яйцо смешать с молоком, посолить, добавить тертый сыр и крошки белого хлеба. Этой смесью залить куски рыбы, полить растопленной разогретой сметаной и готовить в режиме «Запекание» 30 минут. Подать рыбу в горячем виде.

Пеламида по-норвежски

Состав: *пеламида – 1,5 кг, морковь – 100 г, сельдерей – 100 г, лук – 50 г, 3 %-й уксус – 50 г, лавровый лист – 1 шт., очищенные креветки – 200 г, майонез – 400 г, анчоусы – 30 г, зелень петрушки, соль, масло.*

Из средней части тушки пеламиды нарезать порционные куски, положить их в чашу мультиварки, добавить нашинкованные морковь, сельдерей и репчатый лук, лавровый лист, уксус, соль, залить холодной водой так, чтобы рыба была покрыта жидкостью полностью и выставить режим «Варка» на 10–15 минут. Готовую рыбу разложить на тарелке или блюде и гарнировать зеленью петрушки, анчоусами, смешанными с майонезом. Сверху полить соусом майонез, заправленным маслом и соком креветок и анчоусов.

Амур запеченный

Состав: *амур – 500 г, чеснок – 3–4 дольки, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 0,75 стакана или соус майонез – 0,5 баночки, помидоры – 3–4 шт., перец черный молотый, соль.*

Очищенную рыбу посолить, поперчить и потереть чесноком. Выложить в чашу мультиварки. Сверху покрыть колечками лука и

нарезанными дольками помидорами, залить растительным маслом или соусом майонез и готовить в режиме «Тушение» 30 минут.

Аргентина, запеченная с овощами

Состав: *аргентина – 700 г, масло сливочное – 4 ст. ложки, перец сладкий – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., масло для жаренья, перец, лук – 2 ст. ложки, соус белый с шампиньонами (или соус молочный с грибами) – 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Подготовленную рыбу разделать на филе и разрезать на куски, посыпав солью, перцем, запанировать в луке и обжарить на сливочном масле в мультиварке. Нарезать кружочками лук, перец и обжарить на масле. На обжаренные лук и перец положить куски обжаренной рыбы, залить соусом и включить режим «Тушение» на 20 минут. При подаче посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Зубатка по-датски

Состав: *зубатка (филе) – 700 г, помидоры – 4 шт., яйца – 2 шт., сметана – 0,25 стакана, лук репчатый – 2 шт., мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 2 ст. ложки, лимон – 0,5 шт. или уксус – 1 ст. ложка, петрушка (зелень), сухари молотые, соль.*

Подготовленную рыбу разделать на филе и разрезать на куски. Сбрызнуть их лимонным соком и уложить слоями с нарезанными кружочками помидорами в смазанную жиром и посыпанную сухарями чашу мультиварки. Каждый слой рыбы и помидоров посыпать солью. Подготовить смесь из яиц, сметаны, мелко рубленного лука и муки и вылить ее на верхний слой рыбы. Сверху положить кусочки сливочного масла и готовить в режиме «Запекание» 30 минут. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Дорада в черной соли

Состав: *дорада – 1 шт., соль (крупная) – 500 г, соль (мелкая) – 250 г, лимон – 1 шт., зелень – 100 г, оливковое масло – 2 ст. ложки, краситель пищевой (можно заменить 30 г активированного угля) – 1 ч. ложка.*

Рыбу разморозить (если заморожена) естественным способом в холодильнике. Рыбу почистить от чешуи, выпотрошить, убрать плавники. Ополоснуть холодной водой и тщательно обсушить бумажным полотенцем (это важный момент, иначе рыба может оказаться пересоленной). Внутрь рыбы выложить квашеные (соленые) лимоны. Способ закваски: ошпарить его шкурку кипятком, чтобы убрать горечь, добавить зелень по вкусу и оливковое масло. Мелкую и крупную соль перемешать с водой и пищевым красителем. В чашу мультиварки выложить пергамент так, чтобы он закрывал дно чаши и немного заходил на бортики. Пергамент нужен, чтобы защитить чашу от повреждений. Пергамент смазать немного подсолнечным маслом. Выложить на пергамент половину соли, сверху выложить рыбу. Закрыть рыбу второй половиной соли и утрамбовать немного. Шубка должна получиться плотной, без отверстий, чтоб рыба готовилась в собственном соку. Выбрать режим «Варка» на 40 минут. После окончания программы вынуть рыбу из мультиварки и аккуратно, с помощью ложки и кухонного молотка, убрать шубку. Шубку можно разбить этим же молотком на мелкие кусочки и использовать снова, добавляя новой соли по мере необходимости. Перед подачей можно разделать рыбу на филе, но эффектнее подавать рыбу в натуральном виде.

Макрурус, запеченный с морковью

Состав: *макрурус – 500 г, соус майонез – 100 г, молоко – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., горчица – 0,5 ч. ложки, морковь – 2 шт., сухари молотые – 2 ч. ложки, сахар – 0,25 ст. ложки, соль.*

Соус майонез смешать с молоком, горчицей, сахарным песком, на резанным луком и взбить. Филе макруруса нарезать небольшими кусочками, положить в смазанную жиром чашу мультиварки и залить приготовленным соусом. Сверху положить нарезанную морковь и выставить режим «Тушение» на 30–40 минут. За 5 минут до готовности посыпать молотыми сухарями.

Клыкач в сметане с гречневой кашей

Состав: *клыкач – 700 г, мука – 1 ст. ложка, маргарин – 2 ст. ложки, сыр тертый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 2 ст. ложки, соус сметанный – 0,5 стакана, соль.*

Филе клыкача разрезать на кусочки, посыпать солью, запанировать в муке и обжарить. В смазанную жиром чашу мультиварки положить рассыпчатую гречневую кашу, заправленную маслом, на нее – обжаренную рыбу, залить все соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и выставить режим «Тушение» на 20 минут.

Сиг, фаршированный корнишонами и луком

Состав: *тушка сига – 1 кг, огурец (корнишоны маринованные) – 300 г, лук репчатый – 1 шт., горчица (для маринада) – 1 ст. ложка, цедра лимона (для маринада) – 1 ст. ложка, масло растительное (в маринад и для обжаривания рыбы.) – 100 мг.*

Почистить рыбу. Икру можно посолить: добавить соль, лимонную приправу для рыбы, столовую ложку растительного масла. Икру хорошо перемешать со специями, закрыть её и оставить просолиться на несколько часов.

Приготовить маринад для рыбы: 1–2 столовые ложки готовой горчицы с мелко нарезанными корнишонами. Натереть цедру с одного лимона на мелкой тёрке. Именно цедра придаст нужный вкус и аромат рыбе, сок лимона менее подойдет. 100 мл рассола от корнишонов, перемешать с горчицей и цедрой, добавить 50 мл растительного масла.

На тушке рыбы сделать разрезы с обеих сторон, чтобы рыба лучше промариновалась. Переложить тушку рыбы в подходящий контейнер, в нем рыба будет мариноваться несколько часов. Натереть маринадом рыбу со всех сторон.

Приготовить начинку для рыбы: репчатый лук и корнишоны нарезать. Пассеровать на растительном масле до мягкости лука. Дать начинке остыть и нафаршировать подготовленную рыбу. Накрыть рыбу и дать промариноваться несколько часов.

Сиг – довольно большая рыба, разрезать её пополам и приготовить двумя способами. Одну часть завернуть в пергамент, сделать конвертик. Выставить режим «Выпечка» на 30 минут. Конверт с рыбой вынуть из мультиварки, дать немного остыть и развернуть. Вторую часть рыбы посыпать кунжутом. Выставить в мультиварке режим «Жарка» на 20 минут.

Омар по-барселонски

Состав: *мясо омара – 300 г, сливочное масло – 120 г, грибы – 120 г, помидоры – 50 г, голландский соус – 100 г,*

оливковое масло – 30 г, зелень, белые коренья, томатный сок, соль, перец.

Обработанного омара поварить в чаше мультиварки с овощами (белые коренья) в томатном соке до полуготовности, затем вынуть из томатного сока и обжарить в оливковом масле, поперчить и посолить. Свежие грибы нарезать ломтиками, обжарить с ломтиками красных помидоров. Часть соуса и готовый фарш смешать и заполнить им панцирь, шейку и клещи омара, сверху уложить более крупные ломтики мяса. Залить остальным соусом, закрыть крышку и готовить при режиме «Тушение» 30 минут. При подаче украсить веточкой зелени.

Кижуч на пару

Состав: *кижуч – 4 шт., лимон – 1 шт., вода – 0,5 л, соевый соус – 4 ч. ложки, соль, перец душистый, приправа, сок лимонный.*

Налить 0,5 л воды в чашу мультиварки. Стейки кижуча посолить (немного), натереть перцем и приправами. Выложить рыбу на решетку для приготовления на пару, полить соком лимона и соевым соусом. На каждый стейк положить по кусочку лимона. Выставить режим «Варка на пару» на 30 минут.

Тюлька в домашнем томатном соусе

Состав: *килька – 500 г, помидор – 500 г, морковь (средняя) – 1 шт., лук репчатый (крупный) – 1 шт., крахмал – 1 ст. ложка, горчица – 1 ст. ложка, паприка сладкая – 1,5 ч. ложки, соевый соус – 2 ст. ложки, соль, вода, перец душистый.*

Приготовить домашнюю томатную пасту. Помидоры помыть, очистить от кожицы. Нарезать очищенные помидоры и положить в чашу блендера. Туда добавить горчицу, паприку и по чайной ложке соли и перца. Перемешать. Поставить на медленный огонь и проварить 5 минут. Морковь потереть на терке. Лук нарезать. В чашу мультиварки налить немного воды, добавить соевый соус. Засыпать в чашу лук и морковь, перемешать и готовить 10 минут в режиме «Тушение». По истечении времени добавить к овощам томатную пасту и 100 мл воды. Готовить в режиме «Тушение» еще 15–20 минут.

Тюльку помыть, добавить крахмал, перемешать. Крахмал

нужен, чтобы рыбка не так сильно ломалась. Рыбку готовить в мультиварке в режиме «На пару» 15 минут. Томатную смесь измельчить блендером. Переложить готовую рыбку аккуратно в кастрюльку, добавить томатный соус и слегка перемешать.

Мойва с картофелем, запеченная по-русски

Состав: *мойва мороженая – 6–8 шт., картофель (отварной) – 5–6 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, маргарин – 50 г, соль.*

Мороженую мойву разделить на филе без костей, запанировать в муке, смешанной с солью, перцем, и обжарить в мультиварке до образования румяной корочки. Затем в чашу, смазанную маргарином, уложить рыбу, сверху нарезанный кружочками отварной картофель, смазать сметаной, посыпать тертым сыром и готовить в режиме «Жарка» 20 минут, переворачивая. Подать с салатом из свежих овощей.

Сельдь тушеная «Тихоокеанская»

Состав: сельдь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 50 мл, чай черный – 1 ч. ложка, лимон – 1 шт., вода – 100 мл, соль, приправа (перец чёрный молотый), зелень.

Сельдь почистить: отрезать голову и убрать внутренности. Нарезать кусочками по 4 см. Лук нарезать полукольцами. В чашу мультиварки налить растительное масло. Все дно выложить порезанным луком. Выложить сельдь в чашу мультиварки. Посыпать свежемолотым черным перцем, солью, полить соком лимона. Заварить крепкий чай. Процедить. Залить чаем сельдь. Выбрать режим «Тушение» на 35 минут. Закрыть крышку. После звукового сигнала селедка готова. Можно есть сразу – горячей, как закуску или второе блюдо.

Лещ

Состав: *лещ – 1 шт., специи для рыбы, соль, лимон – 1/2 шт., масло оливковое – 2–3 ст. ложки, масло сливочное – 30 г.*

Рыбу выпотрошить и промыть. Обрезать плавники.

Просушить леща бумажным полотенцем. Изнутри и снаружи посыпать рыбу солью и специями для рыбы. Лимон нарезать кружочками. Вложить внутрь леща несколько кружочков лимона. В чашу мультиварки залить оливковое масло, вложить в нее рыбу. Включить мультиварку в режиме «Выпечка» на 30 минут, готовить, переворачивая. При этом на рыбу положить кусочек масла. К лещу в мультиварке подать жареный картофель и салат из свежих овощей или зелени, приправленный оливковым маслом и соком лимона.

Караси в сметане

Состав: *карась свежий – 6 шт., сметана – 250 г, укроп свежий – 100 г, масло подсолнечное, мука, соль, специи.*

Очистить рыбу от чешуи, выпотрошить, отрезать голову, хвосты и плавники. Затем тщательно промыть ее под холодной водой и сделать поперечные надрезы по всей длине рыбы, это позволит сделать менее заметными мелкие косточки. Посыпать солью и специями для рыбы. В мультиварке установить режим «Жарка» и налить подсолнечное масло. Обвалять рыбу с двух сторон в муке и выложить на дно мультиварки. Обжаривать с двух сторон до золотистой корочки. Лук нарезать полукольцами и выложить на рыбу. Сметану смешать с мелко нарезанным укропом и полить ею карасей. Закрыть крышку, установить режим «Тушение» на 30 минут.

Палтус на пару

Состав: *филе палтуса – 600 г, кукурузная мука – 30 г, сушеные грибы – 200 г, желток – 1 шт., консервированные ананасы – 350 г, соль, перец, приправы, сливки – 4 ст. ложки.*

Сушеные грибы хорошенько промыть под проточной водой и замочить в теплой воде примерно на 30 минут. После чего грибы переложить в мультиварку и готовить в режиме «Варка» в течение 20 минут.

В пароварочной посуде для риса смешать сливки, яичный желток и кукурузную муку. Смешать до однородной массы при помощи венчика. Затем чашку поставить в мультиварку и готовить ее одновременно с грибами.

Филе палтуса хорошенько промыть, просушить бумажным

полотенцем и нарезать на порционные кусочки. После этого кусочки посолить и переложить в мультиварку. Стручки ванили разрезать пополам и обложить ими рыбу. Ананасы из банки нарезать кубиками, после чего положить их на рыбу. Выставить режим «На пару» на 25 минут. Приготовленные грибы выложить в порционные тарелки, сверху рыбу и полить небольшим количеством готового соуса. Украсить блюдо зеленью.

Пангасиус с картошкой

Состав: *филе пангасиуса – 800 г, картофель – 3 шт., помидоры – 2 шт., кабачок – 1 шт., сыр твердый – 100 г, сметана – 2 ст. ложки, специи.*

Смазать маслом дно мультиварки. На дно выложить картофель, порезанный кружочками. Посолить по вкусу. Сверху выложить кусочки филе пангасиуса. Затем кабачок, порезанный кружочками. Посолить. На кабачки выложить помидор, также порезанный кружочками. Сверху выложить сметану, присыпать тертым сыром. Готовить в режиме «Плов» 20 минут.

Кижуч в сметане

Состав: *кижуч – 500–600 г, лук репчатый – 1 шт., сметана – 2–3 ст. ложки, майонез – 2–3 ст. ложки, сыр – 100 г, соль, перец черный молотый, приправа для рыбы, сухие укроп, петрушка.*

Очистить рыбу от чешуи, хорошо промыть и нарезать на порционные кусочки. Рыбу посолить и поперчить со всех сторон, обсыпать приправой и выложить в чашу мультиварки. Почистить репчатый лук и нарезать кольцами. Выложить лук поверх рыбы и посыпать сухими травами. Смешать сметану с майонезом, добавить в получившийся соус тертый сыр и примерно треть стакана воды. Хорошо размешать. Залить соусом рыбу и закрыть крышку мультиварки. Включить режим «Варка» на 20 минут.

Кефаль

Состав: *кефаль (филе) – 1 кг, морковь – 2 шт., перец болгарский – 2 шт., кабачок – 2–3 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, соль – 1 ч. ложка, сухие специи – 1 ч. ложка (пряные травы – базилик, укроп, петрушка).*

Подготовить все необходимые ингредиенты. Кефаль помыть, нарезать на куски. Почистить морковь и нарезать на кружочки. У перца удалить сердцевину с семенами и нарезать перец на полоски. Если кабачок с жесткой кожурой, очистить его, а затем нарезать колечками. В чашу мультиварки налить столовую ложку масла и выложить слоями овощи: кабачки, морковь, перец. Полить ложкой масла. В верхнем слое должна быть рыба. Все слои слегка посолить и посыпать специями. Полить рыбу оставшимся маслом. Закрыть крышку мультиварки, выбрать режим «Тушение» на 1,5 часа.

Блюда из смеси рыб

Белая рыба под розовым соусом с креветками

Состав: *филе рыбное (белых сортов, 3 шт. по 150 г каждая) – 450 г, креветки – 200 г, масло растительное – 3 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, сливки (10 %-ные) – 200 мл, бульон (рыбный, овощной или просто вода) – 300 мл, лук-порей – 100 г, чеснок – 2 зубка, крахмал кукурузный – 1 ч. ложка, перец розовый – 1 ч. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, розмарин, соль, перец белый молотый.*

Филе рыбы посолить, приправить молотым белым перцем, сбрызнуть соком лимона, переложить иголочками розмарина, накрыть крышкой и отставить в сторону мариноваться. Креветки разморозить, почистить. Панцирь и головы не выбрасывать.

Приготовить соус: лук и чеснок мелко порезать. Включить мультиварку в режим «Тушение» на 40 минут. Положить в чашу сливочное и растительное масло. Обжарить лук и чеснок в течение 3 минут. Добавить головы и панцири креветок. Обжарить 5 минут. Добавить 300 мл рыбного бульона (можно овощного или просто воды). Тушить 15 минут. Процедить бульон, вылить его обратно в чашу, тушить еще 10 минут. В холодных сливках растворить крахмал и вылить смесь в чашу, добавить молотый розовый перец. Тушить оставшиеся 7 минут. За 2 минуты до окончания приготовления добавить креветки. Посолить по вкусу. Перелить соус в миску и поставить в теплое место.

Помыть чашу, вытереть насухо. Налить в нее растительное масло. Поставить чашу в мультиварку, включить режим «Жарка» на 15 минут. Через 5 минут после того как масло раскалилось, обжарить обсушенную бумажным полотенцем рыбу в течение 3–4 минут с каждой стороны.

Можно приготовить на пару. В чашу налить 0,5 л воды, установить решетку, на которую выложить рыбу. Готовить в режиме «Пароварка» 15 минут. Если рыба пожарена, то выложить ее на бумажное полотенце для того, чтобы отдать лишний жир.

Террин из рыбы

Состав: *рыба (белая 350 г и красная 150 г.) – 500 г, сливки – 200 мл, лимон (сок) – 1/2 шт., лук-порей – 250 г,*

желатин – 1 ст. ложка, укроп – 50 г, табаско – несколько капель, соль, красный перец.

Для оформления понадобится зеленое желе. Его можно сделать из лука-порея. Для этого порезать лук на крупные кусочки (вместе с белой частью) и выжать из него сок. Дать желатину набухнуть в 60 мл воды, потом перемешать с соком. Нагреть немного на слабом огне, чтобы желатин растворился. Вылить будущее желе на холодную поверхность чаши мультиварки. Вынести на холод. Этот террин можно приготовить из обычной речной белой рыбы, но можно из двух видов рыбы: треска и кижуч. Рыбу очистить от костей. Белую рыбу положить в чашу блендера. Перемолоть белое филе, понемногу подливая сливки. Масса не должна быть слишком жидкой. В горячем виде террин выглядит неплотно. Можно попробовать часть сливок заменить яйцом. После охлаждения все стало плотно. В рыбно-сливочную смесь добавить 2/3 укропа, перец, соль, табаско и сок лимона. Снова все взбить. Взять формы для террина. Выстлать их пищевой пленкой и наполнить на половину рыбным фаршем. Затем выложить дольки красной рыбы, посыпать солью и оставшимся мелко нарезанным укропом. Доложить до верха оставшимся фаршем и поставить в мультиварку на поддон для пара. Налить в чашу 350 мл воды. Включить режим «На пару» на 40 минут, закрыть крышку. Минут через 30 можно проверить уровень воды и подлить еще по необходимости 150 мл. Через 40 минут террины готовы. Необходимо вынуть формы из чаши мультиварки и поставить охлаждаться. После этого выстлать желе, в него аккуратно завернуть террин. Можно оставить террин в форме, а сверху застелить желе.

Поджарка

Состав: *рыба (300 г белой и 300 г красной) – 600 г, шампиньоны – 200 г, лук репчатый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., картофель (крупный) – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, соль, перец черный, специи, укроп – несколько веточек.*

Нарезать лук тонкими полукольцами. Грибы нарезать тонкими пластинками. Картофель нарезать кружочками толщиной 2–3 мм. Болгарский перец порезать кубиками. Выбрать режим «Жарка», разогреть растительное масло и обжаривать лук до прозрачности. Добавить грибы и жарить, периодически помешивая 3–5 минут. Добавить болгарский перец и картофель,

перемешать. Добавить рыбу, посолить, поперчить, добавить специи для рыбы (по желанию) и готовить 15–20 минут, периодически помешивая. Крышку не закрывать. Готовое блюдо посыпать мелко порезанным укропом.

Тушенка из рыбы

Состав: *рыба – 1 кг (ставрида, скумбрия, речная рыба), лук репчатый – 1 шт., растительное масло – 100 мл, соль – 1,5 ч. ложки, лимон – 1/2 шт., специи для рыбы – 1 ч. ложка, лавровый лист – 4–5 шт., перец черный горошком – 10 шт., вода – 200 мл.*

Рыбу почистить, помыть и нарезать на небольшие кусочки. Сложить в миску и добавить специи и соль. Хорошо перемешать. Луковицу почистить и нарезать колечками. В чашу мультиварки выложить часть лука. Затем слой рыбы и лавровые листики. Опять слой лука, слой рыбы и лавровые листики. Добавить перец горошком. Затем залить растительное масло и воду с лимонным соком. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Тушение» на 7 часов.

Паровые рыбные котлеты

Состав: *рыба (или филе) – 1 шт. (можно взять уже готовый фарш), лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., морковь – 1 шт., масло сливочное – 30 г, соль и перец.*

Понадобится рыбный фарш. Сделать его можно самим, а можно взять уже готовый. Готового фарша должно получится около 500–600 г. Добавить к фаршу измельченные в блендере морковь и лук, а также вбить 1 яйцо. Приправить по вкусу и посолить, после чего сформировать котлеты. В середину котлеты положить немного сливочного масла. Теперь поставить котлеты в мультиварку и выбрать режим «Жарка» на 20 минут. К готовым котлетам отварить гарнир – это может быть рис или гречневая каша. К котлетам можно подать свежие овощи.

Котлеты диетические

Состав: *филе рыбное (любая морская белая или красная рыба) – 400 г, морковь – 1 шт., лук белый – 1 шт., соль, перец черный, яйцо куриное – 1 шт., перец душистый – 1 шт., гвоздика – 1 шт., лавровый лист – 2 шт., масло*

растительное – 1 ч. ложка.

Овощи помыть, почистить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Рыбу нарезать на небольшие куски. Переложить в блендер, посолить, поперчить, добавить яйцо. Измельчить все до состояния фарша. При желании можно добавить ложку манки. Налить воду в чашу мультиварки, посолить ее, поперчить, добавить лавровый лист, гвоздику, душистый перец. Силиконовые формочки слегка смазать растительным маслом, выложить в каждую формочку по 2 ст. ложки рыбного фарша, готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут. При желании можно в середину котлетки положить маленький кусочек сливочного масла.

Рыба, запеченная по-московски

Состав: *рыба – 300 г, мука – 20 г, сушеные грибы – 20 г, яйца – 1 шт., репчатый лук – 60 г, картофель – 600 г, жир – 20 г, маргарин – 20 г, сыр – 15 г, сметанный соус – 200 г, зелень петрушки, соль, перец.*

Порционные куски рыбы без кожи и хрящей ошпарить, промыть, посолить, запанировать в муке, обжарить в мультиварке в режиме «Жарка» 20 минут.

Картофель нарезать кружочками и обжарить с обеих сторон. Лук нашинковать полукольцами и запассеровать. Вареные белые грибы нашинковать ломтиками и обжарить в масле. Вареные хрящи нарезать ломтиками. Вареные яйца – кружочками. Приготовить сметанный соус. На дно чаши мультиварки налить небольшое количество соуса, уложить кусок жареной рыбы, на нее – пассерованный репчатый лук, грибы и хрящи, а сверху – кружочек вареного яйца. Вокруг рыбы расположить веером кружочки жареного картофеля, залить все сметанным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и выставить режим «Тушение» на 30 минут. При подаче горячую сковородку поставить на мелкую тарелку. Посыпать зеленью.

Рыба в соусе

Состав: *рыба – 500 г, лук – 20 г, лавровый лист, перец горошком, смесь пряностей, букет зелени для бульона, 3 %-й уксус – 10 г, сливочное масло – 40 г, мука – 25 г, сметана – 70 г, укроп – 5 г, хрен – 5 г, яичный желток – 1 шт., мелко нарубленная зелень – 10 г, сахар,*

соль, перец, мускатный орех.

Репчатый лук разрезать на дольки, зелень для бульона перебрать, промыть, крупно нарезать, добавить лавровый лист, соль, перец, мускатный орех, кардамон, уксус и все это залить небольшим количеством воды и проварить при режиме «Варка» 10 минут. Рыбу подготовить, нарезать на кругляши, залить горячим приготовленным отваром и поварить еще 20 минут. *Приготовить соус:* масло распустить на сковороде, добавить муку и поджарить ее до светло-золотистого цвета, потом разбавить стаканом полученного бульона (процеженного), размешать, чтобы получилась однородная масса, добавить сметану, уксус, укроп, сахар, соль, перец, хрен и снять с огня, затем вмешать туда один желток и нарезанную мелко петрушку. При подаче на тарелку положить рыбу и залить ее густым соусом. Отварной картофель подать отдельно.

Рыба, запеченная с картофелем

Состав: *рыба (филе) – 600 г, картофель – 6–8 шт., яйца – 2–3 шт., молоко – 0,25 стакана, лимон – 0,75 шт. или уксус – 1 ч. ложка, сыр тертый – 1 ст. ложка, петрушка (зелень), укроп, перец горький молотый, соль.*

Филе хека, палтуса, трески, окуня, налима, сайды, капитана или других океанических рыб в слегка размороженном виде нарезать порционными кусками. Яйца взбить с молоком. Сливочное масло или сливочный маргарин растопить. Картофель отварить в слегка подсоленной воде, охладить, очистить от кожуры и нарезать кусочками.

В хорошо смазанную сливочным маслом чашу мультиварки положить порционные куски рыбы, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, поверх выложить кусочки картофеля, посолить и посыпать горьким перцем. Затем влить разогретое масло, взбитую смесь яиц с молоком и посыпать мелко натертым сыром и готовить в режиме «Тушение» 20 минут. Готовое блюдо украсить зеленью.

Рыба, запеченная под соусом

Состав: *рыба – 2 кг, маргарин – 100 г, лимон – 1 шт., соль; для соуса: хрен – 1 шт., маргарин – 50 г, мука – 2 ст. ложки, бульон рыбный (или овощной) – 1 стакан, сметана – 3 ст. ложки, яйца (желтки) – 2 шт., сок лимонный,*

сахар, соль.

Большие рыбины выпотрошить, очистить, отрезать плавники, посолить и оставить на ночь. На следующий день промыть в холодной воде, завернуть каждую рыбину в промасленную маргарином пергаминную бумагу, уложить впритык на дно чаши и включить режим «Жарка» на 20 минут.

Для соуса муку поджарить на маргарине до золотистого цвета, добавить натертый на мелкой терке хрен, влить рыбный или овощной бульон и, помешивая, довести до кипения. Если соус получится густым, развести его бульоном. Сняв соус с огня, влить в него сметану, лимонный сок, положить растертые желтки, посолить и добавить сахар. После того как рыба запечется, снять бумагу, уложить рыбины на овальные блюда, украсить кружочками лимона и полить частью соуса. Остальной соус подать в соуснике.

Рыба, запеченная с грибами

Состав: *рыба (филе) – 600 г, грибы свежие – 300 г или соленые – 50 г, масло сливочное – 2–3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, сметана – 1–2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., сыр тертый – 3 ст. ложки, бульон (или грибной отвар) – 4–5 ст. ложек, соль.*

Очищенное рыбное филе уложить в чашу мультиварки, добавить немного соли и запечь при режиме «Жарка» в течение 30 минут.

Пошинкованные грибы потушить в масле, добавить муку, бульон и сметану. Соус должен быть довольно густым. В остывший соус добавить яйцо, затем залить им запеченную рыбу в мультиварке. Посыпать тертым сыром, включить режим «Тушение» на 20 минут. Если рыбное филе нарезано достаточно тонко, то грибным соусом можно заливать сырую рыбу и запекать блюдо только один раз.

На гарнир подать отварной картофель или рис и овощной салат.

Рыба, запеченная с кизиловой подливкой

Состав: *рыба – 1 кг, масло сливочное – 50 г, кизил свежий – 1 стакан, чеснок, укроп, соль.*

На дно чаши мультиварки, смазанной сливочным маслом,

уложить целым куском или порционными кусками сырую рыбу, посыпанную солью, и запечь рыбу в режиме «Жарка» 20 минут, переворачивая. Кизил (свежий или сушеный) залить водой, чтобы покрыла ягоды, и сварить. Затем вместе с жидкостью пропустить через дуршлаг, добавить соль, толченый чеснок, по желанию – стручковый перец, протереть сквозь сито и перемешать. Соус вылить на рыбу в мультиварке и проварить еще 10 минут. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Соус к рыбе можно подать отдельно.

Рыба, запеченная со сметаной и яйцами

Состав: *рыба (филе) – 600 г, яйца – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., сметана – 4 ст. ложки, мука – 4 ст. ложки, масло растительное, укроп, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

Рыбное филе с кожей нарезать кусочками, посолить, запанировать в муке и в режиме «Жарка» готовить 20 минут, переворачивая. Потом пересыпать поджаренным луком, залить сметаной и проварить еще 10 минут. Белки отделить от желтков, взбить, залить ими рыбу в мультиварке, желтки вылить сверху, посолить, поперчить, посыпать зеленью и в режиме «Тушение» готовить 10 минут.

Рыба с мандаринами

Состав: *рыба морская (филе) – 600 г, сок лимона, масло (или маргарин) – 150 г, сметана – 1 стакан, петрушка (зелень), сыр тертый – 4 ст. ложки, мандарины свежие – 4–5 шт., перец, соль.*

Зелень и корнеплод петрушки потушить в маргарине в чаше мультиварки. Рыбное филе сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, выложить в чашу с тушеной петрушкой, облить сметаной и сверху уложить мандариновые дольки. Все посыпать тертым сыром и включить режим «Тушение» на 30 минут.

Чаудер – густой суп

Состав: *коктейль морской – 300 г, рыба (100 г красной и 100 г белой морской рыбы) – 200 г, бекон (сырокопченый) – 60 г, лук репчатый – 1 шт., кукуруза – 100 г, сельдерей корневой – 0,5 шт., сливки (30–35 %-ной*

жирности) – 100 мл, вода – 1,5 л, специи, соль, петрушка.

Лук порезать полукольцами. Сельдерей потереть на терке для картошки-фри. Красную и белую рыбу порезать кусочками. Бекон порезать тонкими кусочками. Выбрать программу «Жарка», выложить бекон и жарить его до приятного золотистого цвета (примерно по 5 минут с каждой стороны). Вынуть из мультиварки. На вытопившемся жире обжарить лук до прозрачности. Добавить сельдерей. Добавить специи. Перемешать и жарить еще примерно 5 минут, периодически помешивая. Отключить мультиварку. Добавить кукурузу, рыбу двух видов и морской коктейль. Перемешать. Влить воду. Добавить сливки, посолить, перемешать. Выставить режим «Варка» на 40 минут.

Рыбная солянка с корнишонами

Состав: *семга – 300 г, треска – 300 г, окунь морской – 500 г, лук красный – 1 шт., морковь – 1 шт., перец чили (без семян) – 1 шт., лавровый лист (мелкие) – 3 шт., томаты в собственном соку – 250 г, маслорастительное – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль, паприка сладкая – 1 ч. ложка.*

Тушку морского окуня почистить, сполоснуть, нарезать порционными кусочками примерно по 5 см шириной. Посолить и посыпать специями для рыбы. Лук и морковь очистить и нарезать полукольцами. Перец чили очистить от семян и мелко покрошить. Томаты протереть с соком через сито, добавить растительное масло, соль, сахар, сладкую паприку. На дно чаши выложить подготовленную рыбу, перец чили. Затем выложить морковь. Затем выложить слой нарезанного лука. Залить протертыми томатами. Включить режим «Тушение» на 40 минут.

Густой сливочный суп из рыбного ассорти и морепродуктов

Состав: *масло растительное – 1 ст. ложка, масло сливочное – 20 г, морковь – 1 шт., сельдерей черешковый – 2 стебля, перец красный жгучий – 0,5 шт., чеснок – 3 зубка, картофель – 300 г, тилапия (филе) – 200 г, пангасиус (филе) – 100 г, минтай (филе) – 100 г, морепродукты – 300 г, сливки (30–35 %-ные) – 150 мл, соль, перец белый, мука – 20 г.*

Морковь, сельдерей и чили порезать соломкой, картофель маленькими кубиками. В чашу мультиварки налить растительное масло и добавить сливочное. Включить в режиме «Жарка» на 15 минут. Через 2 минуты, когда масло растает, добавить морковь, обжарить ее в течение 3 минут. Затем добавить сельдерей, обжарить 2 минуты. Затем мелко порубленный чеснок и жгучий перец. Обжарить буквально 1 минуту. Выключить режим «Жарка». Добавить в чашу мультиварки картофель и 300 мл воды. Включить режим «Тушение» на 30 минут. Филе рыбы порезать кубиками. Через 15 минут после начала программы добавить заранее размороженные морепродукты, затем рыбу. Добавить 250 мл кипятка и продолжать тушить еще 10 минут. В стакане растворить муку в 150 мл сливок. Вылить смесь в суп, посолить и поперчить по вкусу и, аккуратно перемешивая, дать супу загустеть, не кипятить. Если суп слишком густой, можно отрегулировать густоту, просто добавив горячей воды. Дать супу настояться 10 минут.

Уха

Состав: *рыба речная – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 4 шт., картофель – 2 шт., лавровый лист – 3 шт., сельдерей стебель – 3 шт., укроп и петрушка – 150 г, соль, перец черный молотый.*

Разделать рыбу. Отрезать хвост и голову, выпотрошить и хорошенько промыть все части. В мультиварку положить хвосты и головы, 2 моркови и 1 луковицу целиком. Сельдерей и стебли укропа и петрушки также положить, не разрезая, можно добавить веточку розмарина. Затем залить водой около 3 литров и поставить на 1 час в режим «Тушение». По истечении времени аккуратно вынуть все из мультиварки при помощи шумовки. Первый этап закончен – бульон готов.

Рыбу разрезать на небольшие части, порезать картофель и 2 моркови и положить это в бульон, посолить. Включить режим «Тушение» на полчаса.

Зелень порезать и добавить в мультиварку вместе с перцем и лавровым листом. Включить режим «Подогрев» и дать ухе настояться 40–60 минут. Когда уха будет готова, рыбу следует достать и подать в отдельной тарелочке, так как велика вероятность проглотить кость.

Диетический рыбный суп с брокколи

Состав: *толстолобик – 300 г, брокколи (соцветия, свежая) – 200 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., картофель (обязательно быстроразвариваюшийся) – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, лавровый лист – 1 шт., соль.*

Лук нарезать кольцами, морковку полукольцами, слегка спассеровать на масле в мультиварке с открытой крышкой в режиме «Жарка», добавить соцветия брокколи, перемешать, пассеровать 1 минуту. Добавить в чашу мультиварки разрезанный на четвертинки картофель крахмалистого сорта и кусочки рыбы. Посолить, положить лаврушку, залить 1,5 литрами кипятка, закрыть мультиварку, выставить программу «Варка» на 15 минут. Дольше готовить не стоит, так как брокколи разварится и потеряет всю свою прелесть.